

Katja Kalliomäki  
Laura Lakso

## VIRIKETOIMINTAA KEHITYSVAMMAISILLE AIKUISILLE

Sosiaalialan koulutusohjelma  
2011

## VIRIKETOIMINTAA KEHITYSVAMMAISILLE AIKUISILLE

Kalliomäki, Katja  
Lakso, Laura  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2011  
Ohjaaja: Kumpulainen, Pasi  
Sivumäärä: 42  
Liitteitä: 9

Asiasanat: Soteekki, viriketoiminta, kehitysvammaisuus

---

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli viriketoiminnan kehittäminen kehitysvammaisille aikuisille. Toimimme yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun Palvelukeskus Soteekin kanssa. Tarkoituksena oli tuottaa Soteekille pilottihankkeena uusi toimintamuoto, joka jatkuisi myös tulevaisuudessa. Mukana pilottihankkeessa oli kaksi Porin perusturvakeskuksen ylläpitämää kehitysvammaisten asuntolaa. Asuntoloiden asukkaista oli koottu kaksi toimintaryhmää pilottihankkeeseen.

Viriketoimintakertoja järjestettiin molemmille ryhmille kymmenen kahden tunnin toimintakertaa syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana. Kertojen teemat olivat rentoutuminen ja hemmottelu, liikunta ja yhdessäolo, kuvataide, aistikokemukset ja muisteleminen sekä retket. Tarkemmat toimintakertojen suunnitelmat ovat liitteenä opinnäytetyön lopussa.

Tarkoituksena oli tuottaa sellaista viriketoimintaa, johon kaikilla oli mahdollisuus osallistua toimintakyvystä tai erilaisista rajoituksista huolimatta.

Toiminnan toteutumista arvioimme osallistuvalla havainnoinnilla toimintojen yhteydessä. Tärkeä osa havainnointia oli tarkka etukäteissuunnittelu, muistiinpanojen tekeminen toimintakerran aikana ja havainnoista keskustelu toimintakerran jälkeen.

Toimintakertojen loppukeskusteluista nousi esille että viriketoiminnasta ja sen erilaisista sisällöistä pidettiin. Toiminnalle toivottiin jatkoa. Viriketoiminta jatkuu uusien soteekkiharjoittelijoiden vetämänä.

## STIMULATING ACTIVITIES FOR DEVELOPMENTALLY DISABLED ADULTS

Kalliomäki, Katja

Lakso, Laura

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Social Services

December 2011

Supervisor: Kumpulainen, Pasi

Number of pages: 42

Appendices: 9

Keywords: Soteekki, stimulating activities, developmental disability

---

The purpose of this functional thesis was to create stimulating activities for developmentally disabled adults. We co-operated with Soteekki which is a service center of Faculty of Social Services and Health care in Satakunta University of Applied Sciences. The purpose was to create as a pilot project a new activity group which will continue in the future. In the pilot project there were two Pori's residential homes co-operating with us. We assembled two groups to the pilot project.

The activity groups came together ten times in the autumn of the year 2010 and in the spring of the year 2011. The themes of the activity meetings were relaxation and indulgence, exercise and togetherness, visual arts, multisensory activities and trips. More accurate meeting plans are annexed.

The purpose was to create activity meetings that everyone has chance to participate in spite of functional capacity or other disabilities.

The method of research was observation during the activity meetings. It was important to do accurate meeting plans before the meetings, write notes during the meetings and discuss about observations after the meetings.

From the feedback discussions it came up that members of the groups liked the activity meetings and variable themes. The activity group was considered useful also in the future. New students continue the activity group.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VIRIKETOIMINTA JA KEHITYSVAMMAISET AIKUISET .....	7
2.1	Taustaa opinnäytetyölle .....	7
2.2	Palvelukeskus Soteekki ja toiminnassa mukana olleet asuntolat.....	8
2.3	Viriketoiminnan tavoitteet ja suunnittelu .....	9
2.4	Kehitysvammaisuus .....	10
2.5	Kehitysvammaiset aikuiset ja ohjaaminen viriketoiminnassa .....	11
2.6	Vuorovaikutus ohjauksessa.....	13
2.7	Viriketoiminnan ohjauksessa huomioitavia asioita .....	14
3	VIRIKETOIMINTAKERTOJEN TEEMAT .....	16
3.1	Rentoutuminen ja hemmottelu.....	16
3.2	Liikunta ja yhdessäolo .....	16
3.3	Kuvataide .....	16
3.4	Aistikokemukset ja muisteleminen .....	17
3.5	Retket .....	17
4	VIRIKETOIMINNAN TOTEUTUS.....	18
4.1	Yleiset lähtökohdat viriketoiminnan järjestämiselle.....	18
4.2	Liikunta ja yhdessäolo .....	19
4.2.1	Syksyn 2010 liikunta ja yhdessäolo .....	19
4.2.2	Kevään 2011 liikunta ja yhdessäolo.....	21
4.2.3	Havaintoja liikuntakerroilta.....	22
4.3	Kuvataide .....	23
4.3.1	Syksyn 2010 kuvataide ja Tynkäkujan ryhmä .....	23
4.3.2	Syksyn 2010 kuvataideharjoitusten sovelluksia Tyrnissä.....	24
4.3.3	Havaintoja kuvataidetoiminnasta .....	25
4.3.4	Kevään 2011 kuvataide ja Tynkäkujan ryhmä.....	26
4.3.5	Kevään 2011 kuvataideharjoitusten soveltaminen Tyrnin ryhmässä.....	28
4.4	Rentoutuminen ja hemmottelu.....	29
4.4.1	Syksyn 2010 rentoutuminen ja hemmottelu.....	29
4.4.2	Kevään 2011 rentoutuminen ja hemmottelu .....	30
4.5	Aistikokemukset ja muisteleminen.....	31
4.5.1	Syksyn 2010 aistikokemukset ja muisteleminen.....	31
4.5.2	Havaintoja aisti- ja muisteluharjoituksista .....	32
4.5.3	Kevään 2011 aistikokemukset ja muisteleminen .....	33
4.6	Ulkoileminen ja retket .....	34
4.6.1	Syksyn 2010 ulkoilu ja retki.....	34
4.6.2	Kevään 2011 ulkoilu ja retki Kirjurinluodossa .....	35

5 TAVOITTEIDEN JA VIRIKETOIMINNAN ARVIOINTIA .....	37
--	----

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Toiminnallinen opinnäytetyömme kertoo viriketoiminnan kehittämisestä kehitysvammaisten asuntoloiden asukkaille. Toimimme yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun Palvelukeskus Soteekin sekä kahden Porin perusturvakeskuksen ylläpitämän kehitysvammaisten asuntolan kanssa. Soteekissa ei ollut aikaisemmin kehitysvammaisille aikuisille tarjolla viriketoimintaa. Myös edellisissä harjoitteluissamme oli ilmennyt tarvetta viriketoiminnalle.

Hyvin usein harrastaminen hankaloituu, koska kulkeminen asuntolan ja harrastuksen välillä on vaikeaa. Tämä johtuu esimerkiksi resurssien vähyydestä sekä huonosta toimintakyvystä. Tämän vuoksi kehitimme viriketoiminnan sellaiseksi että sitä voidaan toteuttaa asuntoloiden omissa tiloissa. Tahdoimme myös tuottaa palvelua hinnalla, joka mahdollistaisi toimintaan osallistumisen mahdollisimman monelle.

Opinnäytetyömme tavoitteina oli kehittää monipuolista viriketoimintaa asuntoloissa asuville kehitysvammaisille aikuisille. Näin toimintaa voidaan myöhemmin kehittää asuntoloiden toiveiden mukaisesti johonkin osa-alueeseen keskittyen. Tavoitteenamme oli luoda Soteekkiin uusi toimintamuoto, josta tulisi pysyvä. Lisäksi tavoitteenamme oli kehittää omia ohjaustaitoja ja kerätä erilaisia käytännön ohjauskokemuksia.

Toiminnan suunnittelu alkoi keväällä 2010 ja toteutus tapahtui syksyn 2010 sekä kevään 2011 aikana. Viriketoimintakertoja järjestettiin molempiin asuntoloihin kymmenen kahden tunnin toimintakertaa. Kertojen teemat olivat rentoutuminen ja hemmottelu, liikunta ja yhdessäolo, kuvataide, aistikokemukset ja muisteleminen sekä retket. Suunnittelimme ja toteutimme toimintakerrat yhdessä ohjaajina toimien. Lisäksi toiminnassa oli mukana Soteekin harjoittelijoita.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, koska havainnointimme tapahtui käytännönläheisesti viriketoimintakertojen yhteydessä. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö on

työelämälähtöinen ja käytännönläheinen sekä osoittaa oman ammattialan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10.)

## 2 VIRIKETOIMINTA JA KEHITYSVAMMAISET AIKUISET

### 2.1 Taustaa opinnäytetyölle

Viriketoiminnan lähtökohtana on aina ryhmä ja ryhmäläiset (Airila 2002, 5). Keskeisiä tavoitteita ovat yhdessä viihtyminen, vuorovaikutus ja keskustelu. Viriketoiminta tarjoaa vapaa-ajan toimintaa, jolla on virkistävä, kuntouttava ja itsetuntoa kohottava vaikutus (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 230). Viriketoiminta koostuu erilaisista harjoituksista, leikeistä ja keskustelusta. Viriketoimintaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti sekä erikokoisissa ryhmissä. Ryhmän koko vaikuttaa toiminnan sisältöön ja vuorovaikutussuhteiden kehitykseen. (Airila 2002, 33; Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 147.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä jokainen suorittaa moniammatillisen harjoittelun Palvelukeskus Soteekissa. Toiveenamme oli saada kokemusta omalta suuntautumisalaltamme erityisryhmistä. Suuntautumisryhmämme kanssa mietimme viriketoiminnan järjestämistä osana moniammatillista harjoittelumme, koska usein edellisissä harjoitteluissamme oli tullut puhetta vapaa-ajan viriketoiminnan vähydestä kehitysvammaisille aikuisille. Keväällä 2010 selvitimme mahdollisuutta järjestää viriketoimintaa moniammatillisen harjoittelumme nimissä. Saimme luvan suorittaa harjoittelumme viriketoimintaa kehittämällä ja ohjaamalla, joten aloitimme harjoittelun suorittamisen itsenäisesti muiden opintojen ohessa.

Luvan saatuaamme laadimme ryhmämme kanssa kyselyn (LIITE 1) kartoittaaksemme asuntoloiden mielenkiintoa viriketoimintaa kohtaan. Lähetimme kyselyn kuuteen Porin perusturvakeskuksen ylläpitämään asuntolaan, joista neljältä saimme vastauksen. Kaikki vastanneet olivat kiinnostuneita osallistumaan viriketoimintaan. Vastanneista arvoimme kaksi asuntolaa mukaan pilottihankkeena suoritettavaan viriketoimintaryhmään. Pilottihankkeeseen mukaan arvotut asuntolat olivat Tyrni ja Tynkäkuja.

Vapaa-aikavirasto järjestää hyvin paljon ohjattua liikuntaa erityisryhmille, joten tavoitteenamme oli viriketoiminnassa keskittyä monipuoliseen teemoitettuun toimintaan. Kehitysvammaisille aikuisille järjestetään ohjattua liikuntaa SAMKin tiloissa kerran viikossa 45 minuutin verran. Urheilutalolla on lauantaisin mahdollisuus mennä kuntosalille. Keskustan uimahallilla on myös lauantaina kuntosalivuoron jälkeen vesivoimistelua. (Liikunta ja nuorisotoimi Porissa 2011.) Kansalaisopistot tarjoavat tiettyihin alueisiin keskittyviä kursseja kuten liikuntavammaisille elokuvakeskustelukurssin, näkövammaisille rottinkitöitä ja kehitysvammaisille aikuisille kädentaitokurssi (Porin seudun kansalaisopisto [www-sivut](http://www.sivut)).

## 2.2 Palvelukeskus Soteekki ja toiminnassa mukana olleet asuntolat

Toimimme yhteistyössä Soteekin kanssa. Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus. Soteekki tarjoaa sosiaali- ja terveysalan palveluja, joita tuotetaan opiskelijatyönä opettajan ohjauksessa. Soteekissa opiskelijat suorittavat työharjoitteluaan ja pääsevät tutustumaan moniammatilliseen sekä yrittäjämäiseen työskentelyyn. Soteekki järjestää muun muassa lasten TerveSyntäreitä ja erilaisia liikuntaryhmiä. (Satakunnan ammattikorkeakoulu [www-sivut](http://www.sivut).)

Molemmat toiminnassamme mukana olevat asuntolat ovat Porin kaupungin perusturvakeskuksen ylläpitämiä. Tynkäkujan asuntola on kehitysvammaisten 23-paikkainen asuntola. Se on ohjattu asuntola, jossa henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden. Ohjatussa asumisessa asukkaat tarvitsevat jonkin verran jatkuvaa huolenpitoa ja asukkaita ohjataan selviytymään mahdollisimman itsenäisesti. Asumistaitojen kehittäminen on suunnitelmallista työtä. Usein ohjatun asumisen asukkaat käyvät päivisin työkeskuksissa töissä. (Kaski ym. 2009, 174-175.) Tynkäkujalta viriketoimintaryhmään ilmoittautui kymmenen henkeä, mutta osallistujamäärä vaihteli kerroittain.

Tyrnin asuntola on kehitysvammaisille tarkoitettu autettu asuntola. Autetussa asuntolassa henkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden. Asukkaiden tarpeet keskittyvät perushoidon alueelle, mutta lisäksi voidaan huomioida asukkaiden kuntoutumismahdol-



lisuudet ja yksilölliset tarpeet. (Kaski ym. 2009, 174-175.) Tyrnin asuntolan päivätoiminnassa on paneuduttu erityisesti autististen asukkaiden ohjaukseen ja hoitoon. Tyrnistä viriketoimintaryhmään ilmoittautui kymmenen henkilöä.

### 2.3 Viriketoiminnan tavoitteet ja suunnittelu

Toiminnallisen ryhmän toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa tärkeintä on tietää kohderyhmä ja toiminnan tavoitteet. Tarkoituksenamme oli luoda viihdyttävää ja virikkeellistä toimintaa. Tavoitteena ei ollut opettaa uusia taitoja osallistujille, mutta pyrimme jokaisella toimintakerralla järjestämään ryhmäläisille uusia toimintaan liittyviä kokemuksia. Tahdoimme myös rakentaa jokaisen kerran erilaisen teeman ympärille. Toiminnallisten ryhmien tapaamiset koostuvat kolmesta osasta: lämmittelystä, toiminnasta ja purkamisesta. Myös meidän kertamme rakentuivat tämän mallin ympärille. Lämmittelyllä ryhmäläiset valmistetaan toimintaan ja he tuntevat olonsa mukavaksi toisten ryhmäläisten seurassa. Toimintavaihe sisältää toimintakerran teemaan liittyvän toiminnan. Purkuvaiheessa käydään läpi kerran toiminta ja siitä syntyneet ajatukset. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 126-127.)

Tavoitteemme:

1. Kehittää viriketoimintaa asuntoloissa asuville kehitysvammaisille aikuisille, koska olimme huomanneet että viriketoiminnalle on tarvetta.
2. Kehittää Soteekille uusi ja jatkuva toimintamuoto, jota voidaan helposti muunnella asuntolan asukkaiden toiveiden mukaisesti.
3. Kehittää henkilökohtaisia ohjaamistaitoja.

Aloitimme viriketoiminnan kehittämisen ja suunnitellun vierailemalla toimintaan mukaan valituissa asuntoloissa. Yhteistyö viriketoiminnan ohjaajien ja asuntoloiden välillä on tärkeää, jotta vältetään väärinkäsityksiltä. Yhteistyötahojen vaikutus toimintaan tulee huomioida. Heillä voi olla erilaisia toiveita ja pyyntöjä toiminnan toteuttamisesta. Kerroimme alustavia suunnitelmiamme asuntoloiden henkilökunnalle ja kysyimme heiltä toiveita ja ideoita viriketoimintaan. Toisessa asuntolassa kerättiin myös toiveita viriketoiminnan sisällöstä viriketoimintaan osallistuvilta henkilöiltä. Saimme myös luonnekuvauksia henkilöistä ja näin tiesimme etukäteen mitkä asiat

ovat haasteellisia ja eivät ole mieluisia suorittaa. Jokaisella ihmisellä on oikeus osallisuuteen ja oikeus olla osa yhteiskuntaa (Launonen 2011). Täten toiminta ei saa estyä asiakkaan vamman vuoksi, vaan ohjaajan on sovellettava toimintaa jokaiselle esteettömäksi toteuttaa. On huomioitava, että ryhmän sisällä asiakkaiden fyysisen, sekä psyykkisen kunnon sekä ymmärryksen tason vaihtelevuus voi olla suurta. Nämä seikat on otettava huomioon jo viriketoiminnan suunnitteluvaiheessa. Viriketoimintaan osallistuvien ryhmäläisten toimintakyvyn ja rajoitteiden tietäminen helpottaa suunnittelua. (Airila 2002, 29-32; Koljonen & Rintala 2002, 202-211.)

Työ painottuu suunnittelu- ja valmisteluvaiheeseen, jossa asiakasryhmän avun tarpeet sekä heidän omat toiveensa kartoitetaan. On tärkeää varata riittävästi aikaa suunnitteluun. Suunnittelu on jatkuva prosessi, joka sisältää etukäteissuunnittelun lisäksi myös toiminnan aikaisen suunnittelun ja toiminnan jälkeen tehtävän arvioinnin. Etukäteissuunnittelu sisältää toiminnan ja ajankäytön suunnittelua sekä toiminnan tavoitteiden huomioonottamista. Suunnittelun tulee olla tarpeen vaatiessa joustavaa ja mahdollistaa muutoksien tapahtumisen. Hyvällä suunnittelulla toimintaan saadaan ryhtiä ja säästetään aikaa sekä voimavaroja. Harjoitteet ja toiminnot viriketoiminnan aikana tulee olla siis sovellettavissa erilaisten ryhmäläisten toimintakyvyn mukaan niin että kaikki pystyvät olemaan toiminnassa mukana. (Airila 2002, 29-32; Koljonen & Rintala 2002, 202-211.)

Suunnitteluun vaikuttavat myös käytettävissä olevat tilat. Meidän toimintamme tilat määräytyivät asuntoloiden toiveiden pohjalta. Tynkäkujalaiset toivoivat että toiminta tapahtuisi SAMKin tiloissa. Näin voitiin varmistaa tilat, joissa toiminta voi tapahtua ilman muita häiriötekijöitä. Tyrnissä ryhmäläiset olivat iäkkäämpiä, joten toiminta tapahtui heidän tiloissaan.

## 2.4 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus on yläkäsite mitä erilaisimpia ilmenemismuotoja saaville ja mitä erilaisimmista syistä johtuville vaikeuksille oppia ja ylläpitää päivittäiseen elämään liittyviä toimia. Maailman terveysjärjestön tautiluokituksessa ICD-10:ssä älyllinen kehitysvammaisuus on henkisen suorituskyvyn estymistä tai puutteellisuutta. Puutte-

ta ilmenee erityisesti kehitysiässä ja ne vaikuttavat kognitiivisiin, kielellisiin, motorisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Kehitysvammaisuus ilmenee ennen kuin henkilö on täyttänyt 18 vuotta. (Matero 2004, 165.)

Henkilön kehitysvammaisuuteen liittyviä haittoja ja rajoituksia tulee tarkastella suhteessa hänen ikävaiheeseensa ja niihin kehitystehtäviin, mitä ikävaiheeseen normaalisti kuuluu. Toimintakyky ja sen rajoitukset on suhteutettava myös henkilön asuin- ja toimintaympäristöön sekä siitä nouseviin haasteisiin ja vaatimuksiin. Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky voi vaihdella hyvin paljon myös toimintaympäristön mukaan. Tutussa ympäristössä tuttujen ihmisten ympäröimänä toimintakyky voi olla hyvä, mutta oman elämänpiirin ja kulttuurin ulkopuolella toimintakyvyn rajoitukset voivat olla merkittäviä. (Seppälä & Rajaniemi 2011.)

Älyllinen kehitysvammaisuus luokitellaan neljään ryhmään vaikeusastein. Näitä ovat lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä älyllisen kehitysvammaisuuden aste. Psykologisin testein saatu älykkyyssosamäärä on älyllisesti kehitysvammaisilla pienempi kuin 70. Vaikeusastetta luokiteltaessa on lisäksi otettava huomioon henkilön käyttäytymisen häiriöt. Luokitus erottelee henkilön normaalin käyttäytymisen poikkeavasta, huomiota ja hoitoa vaativasta käyttäytymisestä. Älylliseen kehitysvammaisuuteen voivat liittyä myös muut kehityshäiriöt, sairaudet ja lisävammat. Näitä ovat muun muassa autismi, haastava käyttäytyminen, epilepsia, mielenterveyshäiriöt, puhe-, aisti-, ja liikuntavammat. Luokittelun käyttötarkoituksena on henkilön terveydentilan sekä siihen liittyvien tarpeiden kuvaamista. Tarkoituksena ei ole luokitella ihmistä, eikä yksinään kehitysvammaisuuden vaikeusasteella voida ennustaa yksilön elämässä selviytymistä. Yksilön toimintakyky muotoutuu jatkuvasti vuorovaikutuksessa älyllisten toimintojen ja niiden rajoitusten, sekä ympäristön kesken. (Kaski ym. 2009, 16-19.)

## 2.5 Kehitysvammaiset aikuiset ja ohjaaminen viriketoiminnassa

Toimintaryhmämme koostuivat aikuisista ja iäkkäistä kehitysvammaisista. Hyvään aikuisuuteen kuuluu itsenäisyys ja riippumattomuus. Itsenäisyydellä tarkoitetaan sekä omatoimista suoriutumista jokapäiväisestä elämästä että sisäistä itsenäisyyttä. Sisäisellä itsenäisyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta tehdä valintoja ja päätöksiä kos-

kien omaa elämää, ympäristöä, ihmissuhteita ja kokemuksia. Tämä tuo mukanaan myös vastuunottamista omista teoista ja päätöksistä. (Kaski ym. 2009, 222.)

Kehitysvammaisen aikuisuuden tukeminen on tärkeää, jotta hän voi tuntea olevansa tasavertainen yhteisön jäsen. Erityisesti läheisiltä kuten perheeltä ja ohjaajilta saatava tuki ja palaute ovat suuressa roolissa aikuisuuden kehityksessä ja tukemisessa. Kehitysvammaiset aikuiset tarvitsevat arjessaan tukea läpi elämän. Osa heistä on jopa tottunut olemaan jatkuvassa ohjauksessa odottaen että päätökset tehdään heidän puolestaan. Tästä johtuen olisi tärkeää että itsenäisyyden ja välttämättömän riippuvuuden välillä löydetään tasapaino. Tämän vuoksi myös yhdessäolo, jossa lähtökohtana ei ole opettaminen, on tärkeää. (Matero 2004, 196; Hintsala 1997, 66.)

Perheen, asuinympäristön ja työn ulkopuolella kehitysvammaisilla ihmisillä on todettu olevan hyvin vähän muita ihmissuhteita. Ihmissuhteiden syntymistä voidaan edistää erilaisilla vapaa-ajan tilaisuuksilla ja toiminnoilla. Vapaa-ajan toiminnoissa onnistumisen ja selviytymisen kokemukset ovat osallistujille tärkeitä. Tällöin toiminta tuottaa iloa ja uskallusta uusien asioiden kokeilemiseen. (Kaski ym. 2009, 226.)

Ohjaus on tilanne, jossa asetutaan ohjattavan palvelukseen ja hänelle annetaan aikaa ja huomiota. Lähtökohtana ohjauksessa on kunnioitus, joka auttaa ohjattavaa löytämään omat voimavaransa ja oppii luottamaan itseensä. Kiireetön ohjaustilanne viestittää ohjattavalle että ohjaaja on läsnä ja häntä kuunnellaan. Sosionomin näkökulmasta ohjaus on erilaisten ja eri-ikäisten ryhmien arjen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemista. Toimintakyvyn lisäksi ryhmää ohjattaessa tulee ottaa huomioon ryhmäläisten erilaiset tarpeet, toiveet ja kiinnostuksenkohteet (Airila 2002, 32). (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 124-125.)

Vaikka ryhmän ohjaamisessa onkin tärkeää ottaa huomioon erilaisia tekijöitä, ei kannata kangistua liikaa kaavoihin. Tulee toimia omalla persoonalla ja niillä tavoilla, jotka tuntuvat itselle hyviltä ja toimivat ryhmän kanssa (Airila 2002, 35). Jokaisella ohjaajalla kehittyikin oma persoonallinen tapa ohjata ryhmiä eikä ole yhtä oikeaa tapaa toimia ohjaajana (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 27). Ohjaaja vaikuttaa omalla olemuksellaan ja teoillaan ryhmän toimintaan ja toimivuuteen. Oma käsitys maailmasta ja ihmisyydestä vaikuttavat ohjaustapojen kehittymiseen ja syntyyn. Hy-

vä ohjaaja onkin tietoinen omasta ihmiskäsityksestä ja arvoistaan, jotta pystyy kehittymään ja muuttumaan ohjaajana. (Autio & Kaski 2005, 68; Mäkinen ym. 2009, 149.)

Vastuun- ja työnjako mahdollistuvat kun ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Tätä hyödynsimme myös omassa toiminnassamme. Vedimme toimintaa vuorotellen. Toisen toimiessa ohjaajana toinen oli mukana toiminnassa ja huolehti tarkemmasta havainnoinnista. Ohjaajaan tehtäviin kuuluu myös toiminnan ja tavoitteiden selkiinnyttäminen ja täsmentäminen. (Mäkinen ym. 2009, 147.)

Ohjattava kehitysvammaisten aikuisten ryhmä saattaa olla taidoiltaan ja toimintakyvyltään hyvinkin heterogeeninen. Ohjaajan tulisi olla tietoinen ohjattavien henkilöiden sukupuolesta, iästä, terveydentilasta ja toimintakyvyistä sekä liikkumisen rajoituksista ja esteistä (Mäkilä & Rintala 2002, 204). Kehitysvammaisella voi olla samaan aikaan merkittäviä kykyjä ja merkittäviä puutteita (Malm ym. 2004, 176).

Ohjaajien tulisi selvittää tulevien ryhmäläistensä toimintarajoitteet ja tuen tarpeet, jotta he voivat ottaa huomioon toiminnanohjaukseen vaikuttavat tekijät jo suunnitteluvaiheessa. Toiminnanohjaukseen vaikuttavia tekijöitä ovat diagnoosi tai sairauden luonne ja siihen liittyvät vaaratekijät kuten esimerkiksi mahdolliset liikkumiseen liittyvät vaaratekijät. (Mäkilä & Rintala 2002, 187). Saimme jo suunnitteluvaiheessa asuntoloiden ohjaajilta tiedoksi lyhyet luonnekuvaukset tulevista ryhmäläisistämme. Ryhmäläisten henkilökohtaisten tietojen käyttämiseen tarvitaan heidän suostumuksensa. Saamamme tiedot mahdollistivat toimintojen yksilöllisemmän suunnittelun.

## 2.6 Vuorovaikutus ohjauksessa

Jokaisella on oikeus ja tarve vuorovaikutukseen sekä kommunikointiin. Oikeus kommunikointiin kuuluu perusoikeuksiimme. Puhetta tukevia tai korvaavia viestintäkeinoja voidaan käyttää apuna, jos puhe on puutteellista tai vaikeasti ymmärrettävää tai puhuminen ei onnistu lainkaan. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi viittomat, piktogrammit ja PCS-kuvat. (Launonen 2011; Launonen 2007, 7.) PCS-lyhenne tulee sanoista Picture Communication Symbol. Ne ovat yksinkertaisia värillisiä sekä mus-

tavalkoisia piirroskuvia. Kuvia voidaan käyttää yksittäin tai kommunikaatiotaulussa esimerkiksi kertomaan päiväjärjestyksestä. (Papunet www-sivut 2011.)

Lievästi ja keskivaikeasti kehitysvammaiset ihmiset jäsentävät ympäristöään yleensä hyvin. He toimivat vastavuoroisesti ja tekevät vuorovaikutustilanteissa itsekin aloitteita. He myös ymmärtävät selkeää puhetta hyvin. Toiset oppivat lukemaan ja kirjoittamaan jonkin verran. Vaikeuksia tuottavat käsitteellisen kielen ymmärtäminen ja erilaisten mielikuvien varassa toimiminen. Esimerkiksi tulevaisuuden tai menneisyyden hahmottaminen on keskivaikeasti kehitysvammaisilla ihmisillä vaikeaa. Myös kuvailevan kielen käyttö tuottaa hankaluuksia. Lievästi kehitysvammaisilla ihmisillä keskustelun ja puheen aihepiiri rajoittuu melko konkreettisiin ja puhujaa lähellä oleviin teemoihin. Kapea-alaisuus ei välttämättä ole kielellinen piirre, vaan se voi johtua suppeasta elinpiiristä ja näin ollen vähäisistä elämäkokemuksista. (Launonen 2007, 83-86.)

Pitää kuitenkin muistaa että kehitysvammaiset ihmiset ovat yksilöitä ja omanlaisiaan persoonia, joilla on omia vahvuuksia ja kykyjä. Ihmisen kehitykseen ja persoonaan vaikuttavat monet asiat, kuten ympäristö, kasvatus, oppiminen ja elämäkokemukset, älykkyys on vain yksi osa yksilön persoonallisuutta. (Matero 2004, 165.)

## 2.7 Viriketoiminnan ohjauksessa huomioitavia asioita

Tuen antaminen ohjaustilanteessa on tärkeää. On tärkeää tukea ja kannustaa henkilöä toimintoja tehdessä, mutta tulee välttää puolesta tekemistä. Uusi toiminto voi synnyttää joissakin henkilöissä pelkotiloja ja itseluottamuksen puutetta. Tässä tilanteessa tuen antaminen ja tilanteiden lukeminen on tärkeä taito ohjaajalla. On osattava havainnoida ryhmän toimintaa yhdessä ja yksilöiden erikseen. Turvallinen ilmapiiri luodaan vain ohjattavien ja ohjaajan luottamuksellisella yhteistyöllä (Koljonen & Rintala 2002, 211). Tilannetta on myös ennakoitava, jotta voidaan joustavasti siirtyä seuraavaan harjoitukseen ilman ilmapiirin suuria muutoksia ja toiminnan katkoja. Ohjaamiseen vaikuttavat aina ohjaajan käsitykset maailmasta ja ihmisyydestä. Ohjaaminen onkin vaativaa ihmissuhdetyötä, jonka keskipisteenä on asiakas tunteineen,

ihmissuhteineen, kehoineen, ajatuksineen ja elämäntilanteineen. (Autio & Kaski 2005, 68.)

Toimintakerrat on hyvä aloittaa ja päättää aina samalla tavalla esimerkiksi alku- ja loppupiirillä. Alkupiirissä esitellään tulevan toimintakerran sisältö ja lopuksi loppupiirissä kootaan yhteen toimintakerran harjoitteet ja tapahtumat sekä mistä toiminnasta ryhmäläiset erityisesti pitivät. Ennen varsinaisen toiminnan aloittamista on tärkeää virittäytyä työskentelyyn. Tarkoituksena on luoda rauhallinen, innostava ja turvallinen ilmapiiri. Virittäytyminen voi olla monipuolista, teemaan liittyvää rentoutumista, musiikinkuuntelua tai keskustelua aiheesta. Piiriin istuminen tai omilla paikamerkeillä seisominen ja hiljaisuuden odottaminen ennen ohjaajan ohjauksen alkua auttaa huomion ohjaajaan kohdistamisessa. Tällä tavoin katsekontaktin syntyessä ryhmäläiset keskittyvät ohjaajaan. Rauhallinen puhetahti rauhoittaa niin ohjaajan kuin myös ryhmäläisten mielen. Tehtävien ja toimintojen esittelyn ryhmäläisille tulisi olla lyhyttä ja sisältää ainoastaan ydinasiat. Selkeä ja kuuluva äänenkäyttö sekä tarvittaessa selkokielen käyttö auttavat ryhmäläisiä asian ymmärtämisessä. Toiminta voidaan tarvittaessa näyttää ryhmäläisille käytännössä, jolloin he saavat vielä selkeämmän kuvan toiminnan suorittamisesta. Harjoituksen näyttäminen lisää ryhmäläisten varmuuden tunnetta tehtävän suorittamisesta oikein. Ohjaaja varmistaa harjoituksen ohjeiden ymmärtämisen kysymällä sitä ryhmäläisiltä vielä lopuksi. Ohjaajan on otettava ajoissa huomioon fyysisen ja sosioemotionaalisen turvallisuuteen liittyvät asiat (Autio & Kaski 2005, 122). Ohjaajan on myös varmistettava tilojen ja välineiden turvallisuus, sekä esteetön kulku ja toimiminen tiloissa. (Koljonen & Rintala 2002, 202-206.)

Palautteen antaminen ryhmäläisille on motivaation ylläpitämisen kannalta erityisen tärkeää. Tehokkainta on antaa positiivista, kannustavaa sekä sisällöltään vaihtelevaa palautetta. Esimerkiksi jatkuva hyvä-sanan toistaminen turruttaa ryhmäläiset eikä sillä ole loppujen lopuksi enää motivoivaa vaikutusta. Sanojen sijaan myös pelkkä hymy tai olalle taputus riittää. (Koljonen & Rintala 2002, 206.)

### 3 VIRIKETOIMINTAKERTOJEN TEEMAT

#### 3.1 Rentoutuminen ja hemmottelu

Rentoutuminen oli mukana jokaisella toimintakerrallamme loppurentoutuksen muodossa. Lisäksi pidimme sekä keväällä että syksyllä yhdet toimintakerrat keskittyen kokonaan rentoutumiseen ja hemmotteluun. Tahdoimme ottaa rentoutumisen mukaan toimintaamme, koska rentoutuessaan ihminen tuntee hyvää oloa ja onnellisuutta. Lisäksi rentoutusharjoituksia on hyvin erilaisia, eikä sen tarvitse olla ainoastaan passiivista paikallaan makaamista. Erilaisia rentoutustapoja ovat muun muassa mielikuvat ja hieronta. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 125.)

#### 3.2 Liikunta ja yhdessäolo

Liikunta on luonnollinen tapa olla vuorovaikutuksessa toisten ryhmäläisten kanssa. Vuorovaikutusta syntyy huomaamatta pelien ja leikkien aikana, kun toimintaa suoritetaan. (Kataja ym. 2011, 33.) Lähes jokaisella toimintakerralla oli jokin liikunnallisempi toiminta ja pidimme myös muutaman pelkästään liikuntaa sisältävän kerran. Hyvin usein tällaisten kertojen tavoitteena oli tehdä tempoltaan erilaisia liikunnallisia toimintoja, jotta kaikki varmasti pääsivät toimintaan mukaan. Joillakin toimintakerroilla hyödynsimme Soteekissa harjoitteluaan suorittavia fysioterapeutteja. Fysioterapeutit suunnittelivat toimintaa toiveidemme mukaan tuoden kerroille näin omaa osaamistaan ja tietämystään.

#### 3.3 Kuvataide

Kuvataiteen toimintakerroilla tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa virikkeellinen sekä rento yhdessäolohetki kuvataiteen tekemisen parissa. Syksyllä yhden toimintakerran teemana olivat musiikkimaalaus, värit ja niistä keskusteleminen. Musiikkimaalauksessa tavoitteena on maalata musiikin herättämät tunteet ja mielikuvat paperille. Keväällä teemana olivat kuvat virikkeinä ja kollaasin valmistus. Taiteen tekeminen tarjoaa kehitysvammaiselle henkilölle aistien herkistymisen ja erilaisten tun-



teiden kokemista. Ryhmässä toimiminen ja tekeminen auttaa toisten ihmisten ymmärtämisessä kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa. Taiteen tekeminen antaa mahdollisuuden itseilmaisuun aivan muun kanavan kautta kuin yleensä. (Keränen 2001, 109.)

Useimmat kehitysvammaiset ihmiset pystyvät luovaan toimintaan, eivätkä epäile kykyään. Mutta heidän on saatava kokea, että heille ei aseteta vaatimuksia tuotoksen suhteen. Heidät tulisikin ottaa huomioon yksilöinä ja löytää heidän toimintakyvylleen sopiva taidemuoto, joka sisältää mahdollisuuden vapaaseen itseilmaisuun. (Kaski ym. 2009, 220.)

### 3.4 Aistikokemukset ja muisteleminen

Näillä toimintakerroilla oli tavoitteena erilaisten aistikokemusten ja muistelun kautta tuoda henkilöille elämää rikastuttavia kokemuksia. Erilaisten kokemusten kerääminen on ihmisille tärkeää ja kokemuksia kertyy jokapäiväisestä elämästä. Kaikenikäiset ihmiset myös muistelevat. Muisteleminen kuuluu elämään ja muistoja syntyy koko ajan. Luovan toiminnan kautta kehitysvammaista henkilöä autetaan löytämään oma persoonallisuutensa, kokemaan, keskittymään, tunnistamaan tunteita ja sen avulla myös itseään. Mutta ikääntyvillä ihmisillä on enemmän mitä muistella. Muisteleminen ikääntyvien kanssa on tärkeä työmuoto. Se aktivoi ja vireyttää aivotoimintaa ja muistia. Sillä voidaan myös johdatella keskusteluun sekä se piristää mielialaa. (Airila 2002, 43; Kaski ym. 2009, 219.)

### 3.5 Retket

Retket ovat viriketoiminnan parhaimpia muotoja, koska ryhmäläiset saavat itse vaikuttaa mieluisan kohteen valintaan ja toiminnan sisältöön. Retket eivät kuitenkaan saa olla liian pitkiä ja rasittavia, vaan tulee ehdottomasti ottaa huomioon ryhmäläisten toimintakyky. Suunnittelimme retket yhdessä ohjaajien kanssa ryhmäläisiltä toiveita kysellen. (Airila 2002, 56.)

## 4 VIRIKETOIMINNAN TOTEUTUS

### 4.1 Yleiset lähtökohdat viriketoiminnan järjestämiselle

Toimintamme käytännön toteutus tapahtui syksyllä 2010 ja keväällä 2011. Toteutimme viriketoimintaa kahteen asuntolaan Tynkäkujaan ja Tyrniin. Molempiin asuntoloihin viriketoiminta toteutettiin kahden tunnin toimintakertoina. Toimintakertoja oli kaikkiaan kymmenen kappaletta molempiin asuntoloihin, viisi syksyllä ja viisi keväällä. Tynkäkujan viriketoiminta tapahtui Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön tiloissa. Tyrnin viriketoiminta tapahtui sen omissa tiloissa. Pyrimme toteuttamaan molempiin ryhmiin rakenteeltaan ja sisällöltään samanlaista toimintaa. Sovelsimme toimintaa ryhmäläisten kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Huomioimme toimintakertojen sisällössä myös ryhmäläisten esittämiä toiveita, joten kerrat eivät täydellisesti vastaa toisiaan. Toimintakertojen sisältö tehtiin myös joustavaksi, jotta pystyimme ajankäytön ja ryhmän tunnelman mukaan muuttamaan suunnitelmia (Koljonen & Rintala 2002, 202). Esimerkiksi osa harjoituksistamme oli helposti lyhennettävissä tai pidennettävissä. Viriketoimintakertojen toteutuksessa hyödynsimme Soteekin ja SAMKin liikuntavaraston välineistöä.

Teimme sopimukset asuntoloiden kanssa toimintakerroista. Ryhmäläiset maksoivat itse viriketoimintakerrat ja materiaalikulut. Toimintakertojen kustannukset olivat 1,5€ yhdeltä kerralta joten kaikkien viiden kerran hinta oli 7,5€. Keräsimme toimintamaksun ensimmäisellä kerralla ja annoimme maksusuorituksesta kuitit ryhmäläisille. Osallistumismaksut kuittasimme Soteekkiin.

## **VIRIKEKERTOJEN RAKENNE**

### **ALKUPIIRI**

- Kerran sisältö lyhyesti

### **TOIMINTA**

- Teeman sisältävää toimintaa
- Tempoltaan vaihteleva toiminta

### **LOPPURENTOUTUS**

- Varsinainen toiminta lopetetaan tähän

### **LOPPUPIIRI**

- Kerran sisällön läpikäyminen
- Miten meni
- Millaista oli
- Muu palaute

Toimintaa ja ohjausta arvioimme osallistuvalla havainnoinnilla. Olimme molemmat koko ajan mukana toiminnassa kun toinen toimi ohjaajan roolissa keskittyi toinen enemmän havainnointiin. Lisäksi syksyllä meillä oli käytössä hymynaama-arviointilomake (LIITE 5), jonka ryhmäläiset täyttivät jokaisen kerran päätteeksi loppupiirin aikana.

## **4.2 Liikunta ja yhdessäolo**

### **4.2.1 Syksyn 2010 liikunta ja yhdessäolo**

Syksyn liikunta- ja yhdessäolokerta oli viriketoiminnan ensimmäinen kokoontumiskerta. Aloitimme toiminnan alkupiirillä, jossa kerroimme lyhyesti tulevasta toiminnasta ja meistä ohjaajista. Toiminnan alkupuoli meni tutustumisleikkien merkeissä ja toiminta oli Tynkäkujan ja Tyrnin kerroilla samanlaista. Pelejä ja leikkejä otimme toimintaan mukaan, koska ne ovat hauska tapa viettää yhteistä aikaa ja tutustua toisiin ryhmäläisiin. Ne ovat sosiaalista toimintaa, joilla voidaan saada aikaiseksi onnistumisen tunteita ja purkaa jännitystä. Leikeissä kaikilla on tasapuoliset mahdollisuu-

det osallistumiseen ja voittamiseen (Kataja ym. 2011, 33.) Pelit ja leikit ovat kuitenkin aina vapaaehtoisia eikä ketään saa pakottaa mukaan toimintaan. (Airila 2002, 49.)

Toimintaosuus aloitettiin Lankakerä-leikillä, jossa lankakerää kierrätetään ryhmässä ja lankakerän saadessasi kerrot oman nimesi ja lempiväri. Saadessasi lankakerän pidät langasta kiinni kun heität kerän seuraavalle. Lankakerästä muodostuu verkko, joka sitten selvitetään lopuksi heittämällä lankakerälle sille henkilölle, jolta sen on saanut. Lankakeräleikin jälkeen vuorossa oli Utelias noppa, jossa nopan antaman värin mukaan nostetaan väripussista kysymys. Väripusseista löytyi teemoittain erilaisia kysymyksiä esimerkiksi harrastuksista ja ystävistä.

Alkupuolen tutustumisen jälkeen teimme hiukan erilaiset sisällöt asuntoloille. Tynkäjulaisten kanssa jatkoimme liikunnallisemmalla toiminnalla. Ensin oli vuorossa toimintaa häntäpaloilla. Ensimmäisessä versiossa oma puolisko yritettiin saada tyhjäksi häntäpaloista heittelemällä niitä vastapuolelle. Tämän jälkeen häntäpaloilla pelattiin vielä polttopalloa. Seuraavaksi oli vuorossa hippa pepulla liikkuen, jolloin toimintaa saatiin hiukan rauhoitettua.

Lopuksi siirryimme kerran varsinaiseen toimintaan joka oli Säpinää sisällä –kassin radan suorittaminen. Säpinää sisällä –kassissa on tarvikkeet erilaisiin toimintapisteisiin kuten puhallustikkaan, sisäcurlingiin ja bocciaan. Säpinää sisällä –kassi on vuokrattavissa Malike- ja Solia-vuokraamojen kautta. Kassissa olevat pelit ovat helposti sovellettavissa ja kassista löytyy niihin välineet sekä ohjeet. (Setälä & Tupala 2009, 20.) Radan toimintapisteiden suorittamisen jälkeen teimme vielä tuntoaistiharjoitteen pareittain, jossa parit piirsivät toisilleen selkään erilaisia kuvioita. Lopuksi oli vielä rentoutus, patjoilla maaten ja musiikkia kuunnellen. Päätimme toimintakerran loppupiiriin, jonka aluksi jaoimme Hymynaama-arviointilaput (LIITE 5) ryhmäläisille. Lomake koostui kolmesta eri mielentilaa esittävästä kasvokuvasta (hyvä, ei osaa sanoa, ei kiva / tylsä). Ryhmäläinen rastitti lomakkeesta kasvokuvan, joka vastasi omaa mielipidettä toimintakerrasta. Käytimme lomaketta molemmilla toimintaryhmillä.

Tyrnin kanssa toiminta jatkui tutustumisleikkien jälkeen mielikuvitusjumpalla, mutta ryhmäläisten huonomman kunnon vuoksi tämä suoritettiin istualtaan. Sitten jatkettiin

pientä verryttelyä ilmapallolla, jota ringissä istuvien tuli pitää ilmassa käsien ja jalkojen avulla. Jatkettiin vielä palloaiheisilla peleillä ja ennen rauhallisempaa toimintaa oli vielä Palloformula, jossa palloa kierrätettiin ringissä ohjaajan ohjeiden mukaisesti. Rauhoitimme toimintaa vielä noppavenyttelyllä, jossa jokainen ryhmäläinen vuorollaan keksii venyttelyliikkeen ja niitä toistetaan nopan silmäluvun osoittama määrä. Siirryimme loppuajaksi oleskelutilaan pitämään musiikkivisailua, jossa tuli tunnistaa ohjaajan aloittama laulu. Loppurentoutuksena oli saderentoutus, jossa ohjaajat kiersivät vuorotellen hieromassa ryhmäläisiä hiljaisen musiikin soidessa taustalla.

#### 4.2.2 Kevään 2011 liikunta ja yhdessäolo

Kevään toimintakerrat aloitettiin syksyn tavoin liikunnan, yhdessäolon ja tutustumisen merkeissä. Tynkäkujan ryhmän kokoonpano oli hiukan muuttunut syksystä ja edellisistä toimintakerroista oli kulunut muutama kuukausi, joten tutustumiselle oli tarvetta. Tyrnissä ryhmä oli edelleen sama, mutta aloitimme silti tutustumisella. Tutustumisleikkinä toimi leikki Pallokoulussa, jossa ryhmäläisten kesken heitellään palloa ja kerrotaan asioita itsestä. Tutustumisosion jälkeen siirryimme liikunnalliseen toimintaan, joka aloitettiin mielikuvitusjumpalla. Tämän jälkeen jatkoimme keilaamisella. Olimme rakentaneet erilaisia keilaratoja, joita kaadettiin erilaisilla palloilla (KUVA 1) Lopuksi keilattiin vielä kahdessa ryhmässä kilpaa oman ryhmän keiloja kaataen.



KUVA 1. Keilausta erilaisilla radoilla.

Liikkuvan toiminnan jälkeen rauhoitimme tilannetta Pidän ja tykkään –leikillä, jossa ryhmäläiset saivat kertoa omia mielipiteitä erilaisista asioista eri väristen lattiamerkkien avulla. Vihreä ilmaisi pitämistä, punainen inhoamista ja sininen ei osaa sanoa. Esimerkiksi tarkoituksena oli siirtyä punaiselle merkille jos ei pitänyt sipulista. Tämän toiminnan jälkeen rauhoitimme toimintaa entisestään, koska kerta alkoi olla loppuillaan. Teimme muutaman kierroksen lentokalaverkkoa, jossa esitetään kysymyksiä muille ryhmäläisille heittämällä villalankakerää seuraavalle henkilölle, jolta haluaa vastauksen. Lopulta villalangasta tulee lentokalaverkko, jossa yritetään pomputtaa ilmapalloa. Lopuksi ryhmäläiset saivat nostaa ennustajaeukko-kortteja, joista saivat lukea ennustuksen kevääksi. Loppurentoutus oli Ystävänpulla leipomisresepti, jossa ryhmäläiset hieroivat pareittain toisiaan tarinan ohjeiden mukaan.

Tyrniläisten kanssa toimintakerran rakenne oli lähes samanlainen. Ennen keilausta pidimme lyhyen tarinatuokion lukemalla tarinan Mummon ja papan kalakaverina. Lukemisen jälkeen keskustelimme ryhmäläisten kanssa heidän kalastuskokemuksistaan. Tarinan jälkeen jatkoimme keilauksella, mutta keilaus suoritettiin hiukan helpommilla radoilla, joita pystyi keilaamaan myös istualtaan. Pidän ja tykkään –leikin toteutimme niin että ryhmäläiset saivat nostaa kättä ollessaan samaa mieltä. Pidimme vielä lyhyen visailun ja muistelimme sananlaskuja luontoon liittyen. Ennustajaeukkokortteja nostettiin myös tyrniläisten kanssa. Ennen loppurentoutusta pidimme vielä Kolmen puun kisan tuoleilla istuen ja jumpaten. Ryhmäläisten tuli käsillä näyttää mitä puuta annettu vihje tarkoittaa. Esimerkiksi mistä puusta valmistetaan vihdat? Ryhmäläiset heiluttivat vastauksena käsiä kuin koivun oksia. Loppurentoutuksena toimivat luonnonäänet ja niihin sopiva rentoutustarina.

#### 4.2.3 Havaintoja liikuntakerroilta

Joskus liikunnallisen toiminnan aluksi saimme kuulla kommentteja ”en osaa” tai ”en halua”. Aina kuitenkin ryhmän innostus vei mukanaan ja jokainen teki toimintaa oman toimintakykynsä rajoissa. Tyrnin ryhmäläiset olivat iäkkäämpiä. Heidän kanssaan liikunnallinen toiminta tapahtuikin usein istualtaan. Huomasimme että toi-

mintojen näyttäminen käytännössä ryhmäläisille helpotti toimintojen ymmärtämistä ja tekemisen aloittamista.

### 4.3 Kuvataide

#### 4.3.1 Syksyn 2010 kuvataide ja Tynkäkujan ryhmä

Painotimme ryhmäläisille taiteen tekemisen tärkeyttä virikkeellisessä mielessä, eikä niinkään tuotoksen esteettistä lopputulosta. Tavoitteena oli myös noudattaa toimintakerran perusraamitusta eli aloittaa alkupiirillä, sitten lämmittelyllä tulevaan aiheeseen, seuraavaksi toiminnallisia harjoitteita ja lopuksi töiden purkoa keskustellen. Toimintakerran toiminnallinen osuus päätettiin rentoutukseen ja sen jälkeen loppupiiriin.

Aluksi Siirryimme koulun askartelutiloihin ja kerroimme ryhmälle tilassa olemisen säännöt, kuten että ympärillä oleviin käsitöihin ei saa koskea. Jaoimme ryhmän kahteen pöytään, naisten ja miesten pöytiin. Sitten aloitimme alkupiirillä, jossa kerroimme tulevista harjoitteista.. Virittäydyimme tunnelmaan värentoutuksella, jossa ryhmäläiset rauhoittuivat kuuntelemaan taustalla soivaa musiikkia ja ohjaajan kertomaa tarinaa värien maailmasta. Harjoituksen jälkeen kävimme ryhmässä keskustellen läpi jokaisen lempivärin, minkä jälkeen ryhmäläiset saivat maalausvälineet, vesivärit sekä A4-paperin eteensä. Tavoitteena työssä oli käyttää ainoastaan omaa lempiväriä sekä sen eri sävyjä. Aihe oli vapaa. Aikaa työn tekemiseen oli 15 minuuttia. Töiden valmistuttua kävimme työt lyhyesti keskustellen läpi. Jokainen ryhmäläinen kertoi mitä työ sisälsi ja muut saivat myös kommentoida. Sen jälkeen siirryimme värivisaan. Visailussa kilpailivat pöytäkunnat, eli naiset vastaan miehet. Tällä kertaa harjoitus tehtiin ryhmissä. Heidän piti ryhmässä toimia yhteistyössä ja sovussa. Miesten ryhmä voitti.

Näiden harjoitusten jälkeen siirryimme kerran varsinaiseen teemaan eli musiikkimaalaukseen erilaisilla tekniikoilla. Musiikkimaalaus on myös terapeutista toimintaa, koska musiikki herättää erilaisia tunteita ja muistoja. Musiikki aktivoi myös mielikuvia ja tuottaa mielihyvää. (Airila 2002, 46.) Nämä musiikin herättämät mielikuvat

ovat aina henkilökohtaisia. Samanlainen musiikki herättää hyvin erilaisia tunteita eri ihmisissä. Tärkeintä maalaamisessa on tavoittaa henkilön tunnetila ja ajatukset. Joskus myös vain abstraktiset muodot ja värien käyttö tuovat tunnetilan esiin. Kerroimme, että ensin kuunnellaan kappale ja sen jälkeen jaetaan paperit (A3). Musiikkina kuunneltiin klassinen ”Vuorenpeikot”. Sen jälkeen he saivat aloittaa maalaamisen, aikaa annettiin 15min. Musiikki soi myös työskentelyn taustalla. Sitten siirryimme seuraavaan tehtävään. Kuuntelimme reippaampaa musiikkia, Jamiraquaita. Ja jaoin sen jälkeen A4 sekä öljyväreiliidut. Työn tekemiseen annettiin 15 min aikaa. Seuraavaksi kuuntelimme elokuvamusiikkia Independence Day -elokuvasta. Ryhmäläiset saivat A3 paperit, sekä vesivärit ja liidut. Tällä kertaa kerroimme työjärjestyksestä heille. Ehdotimme ryhmäläisille, että piirtäisivät ensin liiduilla ja sen jälkeen maalaisivat vesivärein. He saivat myös superlonista tehdyt töpöttimet, joilla väriä voisi lisätä lopuksi. Työn tekemiseen annettiin aikaa 20 minuuttia. Jokainen työ käytiin läpi ennen seuraavan työn aloittamista. Jokainen näytti oman työnsä kaikille ja kertoi mitä oli tehnyt. Lopuksi rentouduimme saderentoutuksen avulla. Loppupiiirissä kävimme lyhyesti läpi toimintakerran sisältöä ja harjoituksia, sekä mikä oli ryhmäläisten mielestä toimintakerran paras harjoite. Lopuksi jaoin vielä Hymynaamarviointilaput kaikille. Kerroimme myös heille seuraavan kerran sisällöstä, joka olisi aisteihin ja muistiin liittyvä kerta.

#### 4.3.2 Syksyn 2010 kuvataideharjoitusten sovelluksia Tyrnissä

Tyrnin asuntolan väessä on iäkkäämpiä asukkaita, joilla on kommunikoinnissa puutteita. Puheen tuottamisessa ja kuulemisessa on osalla vaikeuksia. Heille sovelsimme harjoituksia niin että he pystyivät olemaan lämmittelyssä mukana ja pääsivät tekemisessä alkuun. Näytimme heille myös asuntolan omia PCS-kuvia sekä itse piirrettyjä toimintakuvia (LIITE 9) tulevasta harjoituksesta. Kuvia oli esimerkiksi rentoutumisesta ja maalausjumpasta. Jos sanallinen kommunikointikyky on puutteellista tai jos henkilö on liikuntarajoitteinen, tarjoaa värin, valon ja musiikin yhdistelmä stimuloidan mahdollisuuden, kuten myös erilaisiin materiaaleihin ja välineisiin tutustuminen välittää elämyksellisiä kokemuksia. Kehitysvammaisten aikuisten kommunikaatio-aidot vaihtelevat heidän harjaantumisensa ja tasonsa mukaan sujuvasta kommunikaatiosta lähes täydelliseen kontaktikyvyttömyyteen. Tällöin ohjaajalta vaaditaan



kiinnostusta ja kärsivällisyyttä kuunnella, havainnoida ja vastata niin kuin aikuisten kanssa on tapana tehdä. Teimme vanhemmille kehitysvammaisille ryhmäläisille kuvataidekerrasta kevyemmän toteutuksen. Maalausharjoitusten välillä toteutimme rentoa taukojumppaa huiveilla (LIITE 8). Heidän kanssaan toteutimme Värivisan koko ryhmän toimintana, jolloin yhdessä mietimme vastauksia kysymyksiin. (Kaski ym. 2009, 198-221.)

Värentoutuksessa kerrotaan tarinaa eri väreistä. Jotta rentoutuksen idea toteutui kaikille ryhmässä oleville, kierrätimme ryhmässä erivärisiä esineitä samalla kun ohjaaja luki väreistä. Näin huonokuuloiset henkilöt pysyivät harjoituksessa mukana. Ryhmäläisten käsissä kiersi muun muassa appelsiini, sininen leikkiauto ja vihreä käsipyyhe. Tämä toimi myös lämmittelynä musiikkimaalausta varten. Kun muut kuuntelivat musiikkia maalaamista varten, näytimme huonokuuloisille maalauksia taidekirjoista, mukana oli esimerkiksi Akseli Gallen-Kallelan teoksista kertova kirja.

#### 4.3.3 Havaintoja kuvataidetoiminnasta

Joillekin ryhmäläisille ilman annettua aihetta, maalaaminen oli aluksi vaikeaa. Myös ennakkoluulot maalaamista kohtaan olivat suuret ja haittasivat toimintaa. Osa ryhmäläisistä ei ollut maalannut vesiväreillä moneen vuoteen. Tämä tuotti hiukan vaikeuksia ja stressiä työn aloittamiseen. Jos vieressä istuva ryhmäläinen pääsi työssään äkkiä vauhtiin, loi se myös paineita. Ohjaajat ja avustajat auttoivat ryhmäläisiä alkuun kertomalla esimerkkejä miten työssä voisi päästä eteenpäin. Heitä yritettiin auttaa eteenpäin erilaisten kysymysten avulla, kuten mikä tunne musiikista tulee mieleen ja mitä asioita se voisi esittää. Tämä auttoi monet alkuun, koska sen jälkeen ryhmäläiset vapautuivat huomattavasti ja pääsivät itse työssään alkuun. Huomasimme, että kuvallisia töitä oli hieman liikaa, koska loppua kohden ryhmäläiset selvästikin väsyivät. Ajattelimme, että kuvallisia töitä voisi olla vain kaksi. Tällöin kaikki saisivat varmasti rauhassa viimeistellä työnsä ilman turhia paineita. Nopeammille maalaajille ohjaaja voisi järjestää esimerkiksi visailua. Loppupiirissä ryhmäläiset kuitenkin kertoivat pitäneensä maalaamisesta. Jotkut halusivat kuitenkin enemmän aikaa töiden viimeistelyyn. Visailuosio oli ryhmäläisten mieleen.

#### 4.3.4 Kevään 2011 kuvataide ja Tynkäkujan ryhmä

Toimintakerran teema oli kuvat virikkeinä ja kollaasin valmistus. Aikakauslehdistä löydettyt kuvat olivat virikkeinä yhteisen keskustelun aloitukselle sekä materiaalina kollaasin valmistamiselle. Tavoitteena oli keskittyä aiheisiin, jotka ovat ryhmäläisten kiinnostuksenaiheita. Kuva-aiheet, joita toimintakerralla käsiteltiin, olivat muun muassa senhetkinen mieliala, kevät, oma koti, Porin kaupunki ja haaveet. Tavoitteena olikin taiteen tekemisen kautta lisätä dialogista keskustelua ryhmässä. Halusimme painottaa tällä kertaa oman mielipiteen ilmaisua, keskustelua ja luovaa toimintaa. Koimme keskustelun edellisten toimintakertojen perusteella tärkeänä osana virike-toimintaa. Oman tahdon ilmaiseminen ja erilaisten aloitteiden tekeminen on tärkeää minän kehitykselle. Henkilö tarvitsee positiivisia kokemuksia siitä, että hänen ilmauksensa ymmärretään oikein ja hän saa myös niihin vastauksen. Sosiaalisissa suhteissa tapahtuvat kokemukset ja oppiminen ovat välttämättömiä minäkuvan hyvälle kehitykselle. (Lehtinen & Pirttimaa.1993, 49.)

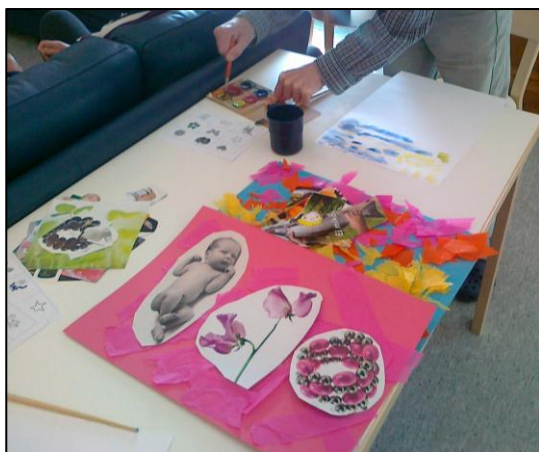
Alkupiirin jälkeen Tynkäkujan ryhmäläisille annettiin tehtäväksi leikata lehdestä kuva, joka kuvaa jokaisen tämänhetkistä tunnetta ja mielialaa. Ryhmäläiset löysivät nopeasti kukin oman tunnekuvansa. Kävimme kuvat läpi keskustellen. Kuvat esittivät erilaisia tunteita laidasta laitaan. Tunteet liittyivät muun muassa syömiseen, liikkumiseen tai kauneuteen. Tämän jälkeen heidän tuli etsiä kuva, joka muistuttaa heitä alkavasta keväästä. Tämä tuntui olevan hieman vaikeampi tehtävä. Autoimme ryhmäläisiä alkuun esittämällä heille kysymyksiä keväästä. Esimerkiksi mitä luonnossa tapahtuu kevään saapuessa ja millaisia värejä keväällä näkyy paljon. Tämän jälkeen ryhmäläiset löysivät kuvia, joissa on paljon keltaista tai vihreää. Myös eri kasvien kuvia löytyi lehdistä. Sen jälkeen jatkoimme kollaasipohjan valmistamista värisomittelulla silkkipaperein. Kollaasilla tarkoitetaan menetelmää, jossa lehdestä kuvia leikkaamalla ja liimaamalla ne erilaisille pohjille saadaan uusia kokoonpanoja (Kallio ym. 1993, 327). Tavoitteena oli erivärisistä silkkipapereista repimällä ja A3 pahville liimaamalla valmistaa värikäs, keväinen sommitelma. Taustalla soi kevyttä, iloista musiikkia. Sommitelma valmistui hetkessä. Jätimme työt kuivumaan pöydille ja siirryimme piiriin lattialle istumaan.

Seuraavaksi aloitimme harjoituksen jossa ryhmäläiset harjoittelivat toistensa luonteenpiirteiden ja mieltymysten tunnistamista. Lattialla oli noin kymmenen eriväristä ja eri tunnelmaa sisältävää lehdestä leikattua kuvaa. Siellä oli muun muassa kuva talvisesta sinisestä hetkestä, vihreästä ruohosta, punaisesta ruususta sekä osia isommista hyvin värikkäistä kuvista. Tehtävänä oli poimia yksi kuva käteen. Sen jälkeen ryhmäläisten piti tarkastella hetki kuvaa ja käydä mielessään ryhmäläisiä läpi. Sen jälkeen tuli miettiä ketä ryhmäläistä kuva muistuttaa. Kenelle antaisit kuvan ja miksi. Jaoimme kuvia vuorotellen ja pidimme huolen siitä, että kukaan ei jäänyt ilman kuvaa. Tehtävä oli mielenkiintoinen toteuttaa, koska kriteerit miten kuvia jaettiin ryhmäläisten kesken, olivat hyvin erilaisia. Niitä olivat esimerkiksi ryhmäläisen lempiväri, jääkiekkjoukkueen väri tai erään ryhmäläisen luonteenpiirteenä iloisuus. Myös rakkaus luontoon tai liikkumiseen oli kuvan antamisen kriteerinä.

Sen jälkeen jatkoimme kuvien etsimistä lehdistä. Ryhmäläiset etsivät kuvan josta tulee koti mieleen sekä kuvan josta mieleen juolahtaa Porin kaupunki. Nämä leikatut kuvat käytiin yhteisesti esitellen läpi. Sitten jatkoimme Kollaasivisailulla. Näytimme ryhmäläisille PowerPointilla muokattuja kuvia elokuvista sekä maalauksista. Kuvat oli muokattu niin, että niistä näkyi vain pieni osa, josta kuva piti tunnistaa. Visailussa vastausvuoron sai kättä nostamalla. Visailu oli ryhmäläisille hyvin mieluinen. Sitten jatkoimme taas kuvien etsimistä lehdistä. Annoimme ryhmälle tehtäväksi etsiä lehdestä kuva, joka esittää asiaa tai esinettä josta haaveilet. kerroimme ryhmäläisille, että kuva voi olla esine, jonka haluaisit hankkia tai vaikkapa paikka minne haluaisit matkustaa. Sen jälkeen tehtävänä oli etsiä esine tai asia, jonka haluaisit antaa tärkeälle ihmiselle. Nämä tehtävät olivat heille helppoja ja ryhmäläiset löysivät useampia kuvia asioista joista he haaveilevat. Asiat liittyivät oman perheen ja kodin perustamiseen, matkustamiseen ja yllisten tavaroiden hankkimiseen. Useimmilla ryhmässä se tärkeä ihminen oli sukulainen, sisko, äiti tai sitten se paras kaveri. Heille he halusivat antaa muun muassa kukkia, koruja ja vaatteita. Lopuksi kaikki tärkeät kerätyt kuvat liimattiin kollaasiin ja kävimme ne vielä yhdessä läpi. Sen jälkeen siirryimme loppurentoutukseen patjoille. Ryhmäläiset rentoutuivat kuuntelemalla ohjaajan kertomaa mielikuvatarinaa ” matkasta merenrannalle” taustalla soi luonnon äänet meren rannalta. Kerta päättyi tuttuun loppupiiriin.

#### 4.3.5 Kevään 2011 kuvataideharjoitusten soveltaminen Tyrnin ryhmässä

Tyrnissä kuvat virikkeinä ja kollaasin valmistus kerta toteutettiin hyvin samalla tavoin kuin tynkäkujalaisille. Halusimme keventää harjoitteita, jotta tämä iäkkäämpi ryhmä jaksaisi kahden tunnin viriketoiminnon loppuun asti. Helpotimme tehtävää niin, että olimme valmiiksi leikanneet kuvia eri teemoihin sopiviksi. Kuten kuvia josta pidät, kuvia josta mieleen tulee kevät ja koti. Viimeisenä kuvia josta tulee iloinen mieli. Tyrnin ryhmäläiset valitsivat kuvansa ja ne käytiin keskustellen läpi. Kerran aikana ryhmäläiset valmistivat myös kollaasin sommittelemalla silkkipaperit pahville ja liimaamalla valitut tärkeät kuvat kollaasipohjalle (KUVA 2).



KUVA 2. Kollaasin tekoa Tyrnissä.



KUVA 3. Musiikkimaalausta.

Sijoitimme kollaasin valmistuksen väliin tempoltaan erilaisia harjoitteita, koska tavoitteenamme oli pitää ryhmän mielenkiinto ja vireys yllä koko tuokion ajan. Kuvien liimailun välillä ryhmäläiset kävivät läpi yhdessä ohjaajan kanssa kuvakollaasivisaa, joka oli valmistettu tietokoneella. He myös maalasivat vesivärein klassisen musiikin innoittamina musiikkimaalausta (KUVA 3). Sekä pelasivat kuvabingo isoilla selkeillä kuvilla ja ruudukolla (ruutuja 3x3). Bingo olikin kaikille tuttu peli mutta silti kertosimme ohjeet heille lyhyesti. Mutta kun aloitimme pelin, huomasimme, että suurin osa ryhmäläisistä ei kuitenkaan tiennyt mitä piti tehdä ja milloin huutaa Bingo. Lopulta pelasimme BINGO kolme kertaa, jotta suurin osa ryhmäläisistä ymmärsi pelin kulun. Mukavalta peli kuitenkin heidän mielestään tuntui kun tekniikka selvisi heille. Kerran lopussa ryhmäläiset rentoutuivat silityspiirissä. Siinä ryhmäläiset istui-

vat pöytiensä ääressä ja ohjaajat kulkivat ryhmäläisten niskoja silittelemässä rentouttavan, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Kerta loppui tuttuun loppupiiriin.

#### 4.4 Rentoutuminen ja hemmottelu

##### 4.4.1 Syksyn 2010 rentoutuminen ja hemmottelu

Syksyn hemmottelu ja rentoutus toimintakerrat olivat sisällöltään Tyrnissä ja Tynkäkujassa hyvin erilaiset. Tynkäkujalaisten hemmottelukerta oli koottu heidän toiveidensa pohjalta. Aluksi zumbattiin Soteekista pyydetyn opiskelijaohjaajan kanssa ja zumban lopuksi tehtiin lyhyet ja helpot venyttelyt. Zumbaaminen ei ollut kaikkien mieleen, mutta silti kaikki osallistuivat toimintaan jossain määrin. Toimintakerran loppuaika koostui erilaisista harjoitteista, joissa pääosin keskusteltiin ja mietittiin esimerkiksi hyviä käytöstapoja sekä hyviä asioita toisista ryhmäläisistä. Syksyn ker-tojen aikana olimme havainneet että ryhmäläiset pitivät keskustelua sisältävistä toiminnoista. He kertoivat mielellään itsestään asioita ja tahtoivat myös oppia muista uusista asioista. Loppurentoutuksena oli tarinarentoutus, jossa ryhmäläiset saivat rauhoittua maaten matolla ja kuunnellen tarinaa (KUVA 4).



KUVA 4. Loppurentoutuminen.

Tyrnin ryhmäläiset ovat toimintakyvyltään huonokuntoisempia kuin tynkäkujalaiset ja tämän vuoksi zumba ei ollut heille mahdollista toteuttaa. Zumban sijaan teimme

jouluteemaan sopivia joulukuusia kartongista, jotka laitettiin asuntolan seinälle. Joulukuusi rakentui vihreistä kartongeista, jotka oli leikattu jokaisen ryhmäläisen käden muodon mukaan. Kädet muodostivat joulukuusen oksat. Osa ryhmäläisistä tarvitsi enemmän apua ja ohjaamista käden ääriverhojen piirtämiseen ja leikkaamiseen kuin toiset. Jotkut ryhmäläiset auttoivat mielellään toisia kartongin leikkaamisessa. Tyrnin ryhmäläiset pitivät paljon yhteislaulusta ja vanhoista elokuvista, joten tällä kertaa lauloimme yhdessä vanhoja iskelmiä ja kansanlauluja. Ryhmäläisillä oli myös mahdollisuus ohjaajien ja kahden avustajan antamaan käsihieronta laulujen aikana. Lopuksi oli vielä pallohierontarentoutus rauhallisen musiikin soudessa taustalla. Ohjaajat ja avustajat hieroivat vuorollaan jokaista ryhmäläistä parin minuutin ajan.

#### 4.4.2 Kevään 2011 rentoutuminen ja hemmottelu

Kevään hemmottelu- ja rentoutuskerran teemana oli venyttely ja hieronta. Pyysimme toimintaa vetämään fyrioterapeuttiopiskelijan, joka kertoi ryhmäläisille venyttelyistä ja hieronnasta. Tynkäkujan toimintakerran ideana oli että ryhmäläiset toimisivat pareittain niin venyttelyssä kuin hieronnassa. Toiminta aloitettiin lyhyellä lämmittelypelillä, jotta saatiin kroppaan hiukan lämpöä venyttelyn pohjaksi. Lämmittelypelinä oli sähly. Tämän jälkeen menttiin fysioterapeuttiopiskelijan ohjeistuksella läpi erilaisia venyttelyliikkeitä pareittain. Apuna käytettiin hulahula-vanteita. Venyttelyiden jälkeen jatkettiin pareittain hierontaa hierontapalloilla. Toimintakerran loppuun olimme suunnitelleet vielä tietovisailun, joka koostui erilaisista arvoituksista ja kysymyksistä sekä lauluista ja elokuvapätkistä, joita piti tunnistaa. Tietovisailu toteutettiin kahdessa ryhmässä.

Tyrnin ryhmän hemmottelu- ja rentoutustoimintakerta koostui hyvin samanlaisesta rungosta kuin Tynkäkujan. Toimintatuokion alkupuoli koostui tuolijumpasta ja -venyttelystä, joita tuli vetämään fysioterapeuttiopiskelija. Tuolijumpassa ja -venyttelyssä käytettiin apuna värillisiä huiveja (KUVA 5). Tyrnin liikunnallinen osuus toteutettiin kokonaan istualtaan. Työskentely pareittain ei myöskään ollut mahdollista venyttelyn suhteen, koska ryhmäläiset ovat keskenään niin eritasoisia. Ryhmäläiset olivat mielellään mukana toiminnassa ja ehdottamassa uusia jumppa- ja venyttelyliikkeitä. Fysioterapeuttiopiskelijan alkuosuuden jälkeen ohjelmassa oli tie-

tovisailu, joka oli myös Tynkäkujan toiminnassa mukana. Loppurentoutus tapahtui pallohieronnan avulla. Pallohieronta tapahtui ohjaajien tekemänä samalla kun ryhmäläiset istuivat paikoillaan musiikkia kuunnellen.



KUVA 5. Tuolijumppaa huivien kanssa.

#### 4.5 Aistikokemukset ja muisteleminen

##### 4.5.1 Syksyn 2010 aistikokemukset ja muisteleminen

Tällä toimintakerralla keskityimme erilaisiin, pienempiin tehtäviin ja harjoituksiin, jotka liitimme aisti- ja muisteluteeman ympärille. Toimintakerran harjoituksia tehtiin yksin, pareittain sekä koko ryhmänä. Pelasimme myös ryhminä, pojat vastaan tytöt. Näin harjoituksiin tuli vaihtelevuutta. Kävimme molempien ryhmien kanssa läpi erilaisia muisteluleikkejä ja -pelejä. Käytimme niissä helppoja aiheita, kuten tuttujen, arjessa käytettävien esineiden tunnistamista, yhdistämistä ja piilottelua (KIM-leikkiä). Muistelimme yhdessä miten vanhat tutut sananlaskut jatkuvat ja mitä ne tarkoittavat. Vanhojen käyttöesineiden tunnistamista harjoiteltiin PowerPoint-kuvien avulla. Kuvista tunnistettiin muun muassa kiulu ja hevosen länget. Tuoksutelimme purkeista tuttuja, kotoisia tuoksua ja hajuja, sekä arvuutelimme mikä mauste tai tuttu tuoksu oli kyseessä. Mietimme yhdessä mihin niitä mausteita ja muita tuoksua arjen askareissa käytetään. Kardemumma, sitruuna, terva ja mäntysaippua tunnistet-

tiin heti, mutta esimerkiksi mustapippurin tunnistaminen oli vaikeaa molemmille ryhmille.

Liitimme toimintakertaan myös Olet tähti -harjoituksen, jossa ryhmäläiset saavat yhdessä kehua ryhmän jäseniään. Tavoitteena oli löytää jokaisesta ryhmäläisestä joitain hyviä ominaisuuksia, luonteen tai henkilön toiminnan tai erilaisten taitojen perusteella. Jokainen ryhmäläinen käytiin vuorollaan läpi, keskustellen ja kehuen. Ominaisuudet kirjattiin tähteen, jossa oli henkilön nimi. Näitä usein esitettyjä ominaisuuksia henkilöistä oli muun muassa iloinen, auttavainen, hyvä käsistään ja ystävällinen. Lopuksi toimintakerta päättyi hierontapallorentoutukseen ja loppupiiriin.

#### 4.5.2 Havaintoja aisti- ja muisteluharjoituksista

Nämä monet, lyhyet tehtävät ja harjoitukset tuntuivat sopivan molemmille ryhmille hyvin. Mielenkiinto sekä keskittyminen pysyivät yllä kaikkien harjoitusten ajan. Tosin iäkkäämmällä toimintaryhmällä Tyrnissä lyhytmuistin käyttäminen tuotti hankaluuksia muun muassa KIM-leikissä, jossa esineiden joukosta otetaan yksi pois ja sen jälkeen yritetään muistaa mikä se esine oli. Mukavimpia harjoituksia Tynkäkujan ryhmälle olivat KIM-leikki, esineparien yhdistäminen sekä hierontapallorentoutus. Tyrnissä mieluisia olivat Vuosijumppa, sananlaskut, Ketä kutsut avuksi -harjoitus sekä vanhojen esineiden ja henkilöiden tunnistaminen. Vaikeilta Tynkäkujan ryhmälle tuntuivat harjoitus, jossa piirrettiin parin selkään kuvio, joka tuli tunnistaa, sekä vanhojen sanalaskujen tunnistaminen. Tyrniläisille vaikeilta tuntuivat esineiden tunnistaminen koskettelemalla, esineiden yhdistäminen pareiksi sekä KIM-leikki. Muistelun, aivovoimistelun ja eri aistien käytön tarkoituksena on ylläpitää ajattelutoimintoja, tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Tämä kognitiivinen alue on jollakin tasolla käytössä aina kun henkilö toimii. Näitä harjoituksia tehtäessä on aina huomioitava, että tehtävät ovat vaikeusasteeltaan sopivia. Turvallista on myös esittää vaikeammat kysymykset suoraan koko ryhmälle. (Airila 2002, 53.)



#### 4.5.3 Kevään 2011 aistikokemukset ja muisteleminen

Tavoitteena oli kevään toimintakerralla käyttää aikakausilehdistä valmiiksi leikattuja kasvokuvia ja tunnekortteja erilaisista tunteista keskusteluun. Virittäydyimme tunnelmaan alkurentoutuksella matoilla lepäillen ja kuuntelimme ohjaajan kertoman tarinan. Taustalla soitimme luonnonääniä. Seuraavaksi nousimme matoilta ylös jumppaten ja liikutellen yksitellen sormia, ranteita, käsiä ja sen jälkeen jalkoja. Alkujumppa perustui Jacobssonin jännitä-laukaise-menetelmään. Siinä on perusajatuksena että jännityksen ja venytyksen kautta opetellaan rentoutumista. Lihaksia jännitetään aluksi muutaman sekunnin ajan, minkä jälkeen ne rentoutetaan. Jäimme istumaan matoille piiriin. (Kataja 2003, 72-73.)

Mietimme millaisia tunteita piirin keskelle tuodut kasvokuvat ilmaisevat. Ensin mietimme yhdessä ja sitten pareittain. Sen jälkeen pidimme ryhmäläisille PowerPoint-visailun julkkishenkilöiden kasvokuvista. Kuvat olivat osittain peitettyjä tai ylösalaisin. Ryhmät arvuuttelivat henkilöitä mainiosti. Kuvat vaikuttavat tunteisiin ja ohittavat rationaalisen ajattelun. Puhuminen helpottuu, kun on jotain käsissä tuntuvaa ja konkreettista mistä kertoa. Kun kertoo kuvista, ei tarvitse kertoa suoraan omista asioistaan, vaan kommunikaatio tapahtuu kielikuvien kautta. Kun kuvallisia töitä ei tarvitse itse tuottaa, on se joillekin ihmiselle suuri helpotus. Kortteja käyttäessään pitää muistaa leikkimielinen asenne. (Keränen 2001, 110-111.)

Sen jälkeen jatkoimme kuuntelemalla ja arvailemalla erilaisia luontoon ja ihmisten asuinympäristöön liittyviä ääniä. Ryhmäläiset pitivät kovasti äänimaailmojen tunnistamisesta. Tunnistettavina olivat muun muassa kahvin keiton ja hampaiden harjauksen äänet. Äänitunnistusten jälkeen siirryimme takaisin lattialle matoille piiriin istumaan. Levitimme tunnekortit ryhmän keskelle. Tunnekortteina käytimme Nallekortteja. Nallekortit koostuvat 50 kortista, joissa kaikissa on erilaista tunnetta ilmaiseva nalle. Erilaiset tunnekortit ovat hyviä keskustelunvirittäjiä ja toimivat myös tukena keskustelun aikana. Niiden avulla voidaan myös keskustella hyvin erilaisista aihepiireistä kuten ystävistä, itsestä ja tulevaisuudesta. (Pesäpuu ry. 2011) Kerroimme ryhmäläisille, että heidän pitäisi hakea sellainen kortti, joka muistuttaa henkilöä itseään (KUVA 6).



KUVA 6. Itseään muistuttavan nallekortin valitseminen.

Sen jälkeen kävimme kortit läpi. Se oli kaikille hyvin hauska ja leppoisa esittelytilanne. Sitten piti hakea vierustoverin näköinen nalle. Vielä lopuksi piti etsiä nalle, joka muistutti omaa aamuminää. Kysyimme ryhmäläisiltä olivatko he nousseet hyvillä mielin aamulla, vaiko väärällä jalalla. Lopuksi istuimme tuoleille piiriin ja rentouduimme silityspiirissä. Silityspiirissä ryhmä jaetaan kahteen osaan. Aluksi toinen puoli istuu ringissä kun toiset ryhmäläiset kiertävät hieromassa heidän niskojaan. Kun kierros on tehty, ryhmäläiset vaihtavat osia. Loppupiiriin pidimme koulun pihalla kahvittelun lomassa koska oli viriketoiminnan viimeinen kerta.

#### 4.6 Ulkoileminen ja retket

##### 4.6.1 Syksyn 2010 ulkoilu ja retki

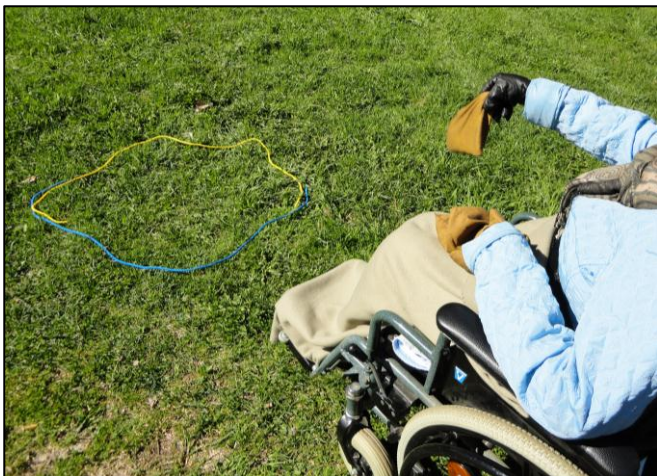
Syksyllä kävimme Tyrnin ryhmäläisten kanssa tutustumassa Tonttunäyttelyyn, joka oli koottu Satakunnan museon tiloihin. Soteekista saimme kolme tuttua opiskelijaa avuksemme siirtymisiin sekä näyttelytiloissa ryhmän kanssa kulkemiseen. Satakunnan museo on ottanut hyvin huomioon liikuntarajoitteiset asiakkaansa. Museossa on tilava hissi ja leveät luiskat, jotta pyörätuolilla kulkevilla on vaivaton siirtyä paikasta toiseen. Kiersimme tonttunäyttelyn ja ryhmäläiset olivat vielä innokkaita jatkamaan,

joten tutustuimme heidän kanssaan myös museon perusnäyttelyyn. Perusnäyttely herätti osassa ryhmäläisistä muistoja, joista he kertoivatkin mielellään meille opiskelijoille. Tyrnin ryhmäläiset pitivät paljon tästä tutustumiskäynnistä ja olivat hyvin mielissään kotiin lähtiessään.

Tynkäkujalaisten kanssa oli tarkoitus toteuttaa sauvakävely- ja eväsuretki koulun lähimaastoon. Huonon sään vuoksi jouduimme kuitenkin siirtämään toimintakerran koulun sisätiloihin. Sauvakävelyn sijaan meillä oli keppijumppaa ja –venyttelyä koulun salissa fysioterapeuttiopiskelijan vetämänä. Hänen osuutensa jälkeen jatkoimme lauluvisalla, jossa ryhmäläisten tuli arvata lauluja ohjaajan aloittamasta laulusta sekä sanallisista vihjeistä. Näiden jälkeen menimme saliin jatkamaan erilaisten liikunnallisten pelien ja leikkien merkeissä. Aloitimme Jatka ja lisää liikettä –leikillä, jossa jokainen ryhmäläinen keksi liikkeen, jonka muut toistivat perässä. Sitten jatkoimme Solmulla, jossa ryhmäläiset pitävät toisiaan käsistä kiinni ja menevät solmuun, jonka yksi ryhmäläinen sitten selvittää. Seuraavassa Palloformula-harjoituksessa istutaan ringissä, jossa pallo kiertää kädestä toiseen. Ohjaajan huutaessa hip tai hop pallon kulkusuunta vaihtuu. Palloformulan jälkeen tiivistimme ringiä ja yritimme pitää ilmapalloa ilmassa samalla kun istuimme lattialla. Sitten jokainen ryhmäläinen mietti oman hyvän mielen toivotuksensa muille ryhmäläisille kerrottavaksi. Lopuksi vielä venyttelimme Noppavenyttelyä. Jokainen ryhmäläinen sai keksiä oman venyttelyliikkeen ja sitä tehtiin nopan näyttämän silmäluvun verran. Toimintakerta päättyi Jännitys & rentoutus –harjoitukseen. Loppupiiirin keskustelussa ryhmäläiset harmittelivat sauvakävelyn peruuntumista ja toivoivat kovasti että pääsisimme ulos jonain toisena toimintakertana.

#### 4.6.2 Kevään 2011 ulkoilu ja retki Kirjurinluodossa

Keväällä toteutimme molempien ryhmien kanssa toimintakerrat Kirjurinluodossa. Tyrnin toimintakerta painottui rentoon yhdessäoloon ja tynkäkujalaisten kanssa olimme liikunnan merkeissä liikenteessä.



KUVA 7. Hernepussien tarkkuusheittoa Kirjurinluodossa.

Tyrnin toimintakerta alkoi taksimatalla kohti Kirjurinluotoa. Kirjurinluotoon päästyämme pidimme ensimmäisenä kahvihetken, koska tämä oli viimeinen toimintakerta tyrniläisten kanssa. Kahvittelimme rauhassa ja kyselimme samalla ryhmäläisten kuulumisia sekä mielipiteitä viriketoiminnasta. Kahvittelun jälkeen pidimme heille luontovisan, joka sisälsi erilaisia luontoon liittyviä helppoja kysymyksiä. Mietimme vastauksia kysymyksiin yhdessä koko porukan kesken. Visan jälkeen teimme lähimaastoon lyhyen kävelyretken. Kävelyn jälkeen ohjelmassa oli hernepussien tarkkuusheittoa (KUVA 7), bocciaa ja krokettia. Toiminnot olivat vapaaehtoisia ja niitä sai kokeilla oman kiinnostuksen mukaan. Ennen lähtöä lauloimme yhdessä vielä tuttuja kansanlauluja. Toimintakerran retkikohde oli ryhmäläisten toivoma, joten he lähtivät Kirjurinluotoon mielellään. Kaikki eivät halunneet kokeilla toimintapisteitä, mutta olivat kuitenkin muissa harjoitteissa mukana.

Tynkäkujan ryhmän kanssa kerta painottui sauvakävelyyn, koska ryhmä oli tätä toivonut ja syksyille suunniteltu sauvakävely jäi ohjelmasta pois huonon sään vuoksi. Sovimme ryhmän kanssa tapaavamme Kirjurinluodossa, jossa aloitimme toiminnan lyhyen esittelyn jälkeen. Toimintakerralla oli mukana fysioterapeuttiopiskelijoita, jotka opastivat sauvakävelyn perusteissa ryhmäläisiä. Toimintakerran ajan siirryimme Kirjurinluodossa paikasta toiseen kävellen sauvoilla ja pysähtyen välillä tekemään muita harjoituksia. Fysioterapeuttiopiskelijat toteuttivat ryhmän kanssa myös erilaisia ratoja, joissa käytettiin sauvoja apuna. Radoilla edettiin eri tavoin kuten kävelemällä tai hyppimällä (KUVA 8). Näiden ohessa ryhmäläiset saivat kokeilla myös frisbeenheittoa (KUVA 9). Lopuksi ryhmäläiset venyttelivät ohjaajien esimerkkien

mukaisesti. Tämän jälkeen istuimme penkeille syömään eväitä ja pitämään loppupiiriä.



KUVAT 8 & 9. Sauvoista tehty rata ja frisbeenheittoa.

## 5 TAVOITTEIDEN JA VIRIKETOIMINNAN ARVIOINTIA

Toimintamme ensimmäisenä tavoitteena oli viriketoiminnan kehittäminen asuntoloissa asuville aikuisille kehitysvammaisille. Viriketoiminnan kehittäminen oli haasteellinen, mutta antoisa prosessi. Kokemuksena viriketoiminnan kehittäminen oli hyvin opettavainen, koska käynnistimme ja toteutimme koko viriketoiminnan itse alusta alkaen. Soteekki lähti mielellään mukaan toimintaamme. Vastuullamme oli kuitenkin kaikki toimintaan liittyvät asiat kuten toiminnan suunnittelu ja markkinointi yhteistyökumppaneille sekä viriketoiminnan toteutus kahteen asuntolaan. Oli hienoa ja kannustavaa huomata että asuntoloilta löytyi mielenkiintoa uutta toimintaa kohtaan.

Soteekille onnistuimme tavoitteemme mukaisesti luomaan uuden toimintamuodon, joka olisi helposti muunneltavissa asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Toteutimme omassa pilottihankkeessamme monipuolista toimintaa kahdessa erilaisessa ryhmässä. Tämä sen vuoksi että pystyimme käytännössä kokeilemaan viriketoimintojen soveltamista toimintakyvyltään eritasoisille ryhmäläisille. Harjoitteiden soveltaminen kaikilla toimintakerroilla onnistui mielestämme hyvin. Otimme ryhmäläiset huomioon

yksilöllisesti, jolloin jokainen pystyi osallistumaan kaikkiin toimintoihin oman toimintakyvyn mukaan. Yksilöllinen suunnittelu helpottui toiminnan edetessä kun tutustuimme ryhmäläisiin paremmin. Huomasimme että toimintakertojen tarkka etukäteissuunnittelu oli tärkeää. Suunnittelu oli myös haasteellista, koska huomioonotettavia asioita oli paljon. Perinpohjainen suunnittelu tuki ohjaamista ja toiminnan sujuvaa toteuttamista. Tämä tuli esille toimintakertojen edetessä omassa toiminnassamme kokemusten kautta. Viimeisiä toimintakertoja suunniteltaessa etukäteissuunnittelimme olivat tarkempia kuin ensimmäisillä toimintakerroilla. Kiinnitimme esimerkiksi tarkempaa huomiota harjoitteiden keston, ajankäyttöön ja vaihtoehtoihin sekä varalla oleviin harjoitteisiin, jotka sopivat toimintakerran teemaan.

Tahdoimme myös tuoda viriketoimintaan mukaan Soteekin idean moniammatillisuudesta. Siksi pyysimme Soteekin harjoittelijaopiskelijoita ohjaamaan joitakin toimintaosuuksia. Näin he toivat omaa osaamistaan ja tietämystään mukaan toimintaan. Yhteistyö Soteekin kanssa sujui hyvin, mutta haasteellista oli puutteellinen informaatiokulku. Tämän vuoksi varmistimme aina muutamaan otteeseen, että toiveemme vieraillevista ohjaajista on otettu huomioon.

Yksi tavoitteistamme oli saada viriketoiminta jatkumaan Soteekissa myös meidän toimintamme jälkeen ja tässä onnistuimme. Toiminta tulee jatkumaan uusissa asunoloissa uusien ohjaajien myötä tämän syksyn 2011 aikana. Ensi keväänä 2012 vastuu toiminnan jatkumisesta on Soteekilla, joka hyödyntää opinnäytetyötämme toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Henkilökohtaisena tavoitteena meillä oli ohjaustaitojen kehittäminen ja ohjauskokemusten saaminen oman suuntautumisalamme ryhmien ohjauksesta. Mielestämme on tärkeää saada käytännön monipuolista kokemusta ohjaamisesta jo opiskeluaikana. Opinnäytetyömme tekemisen aikana saimme kokemuksia moniammatillisessa ryhmässä työskentelystä sekä varmuutta ohjaamiseen. Toiminnan ohjaaminen parin kanssa oli antoisaa, koska pystyimme antamaan toisillemme palautetta ohjaamisesta toimintakertojen jälkeen. Tarvittaessa parilta sai tukea ohjaukseen myös toiminnan aikana. Toiminnan ohjaaminen parin kanssa sujui hyvin. Ohjausvuoroja vaihtelemalla saimme toiminnasta sujuvaa. Tällä mahdollistimme jatkuvan havainnoin kun toinen pystyi keskittymään kokonaan ohjaamiseen toisen tehdessä havaintoja osallistu-

mallalla toimintaan. Syksyllä 2010 toiminnassa oli meidän lisäksi mukana oman suuntautumisryhmämme muita opiskelijoita avustajina. Avustajia tarvittiin erityisesti niillä kerroilla kun ryhmä jakaantui suorittamaan useita erilaisia toimintapisteitä.

Jokaisen toimintakerran päätteeksi keskustelimme havainnoistamme ja niiden vaikutuksista tulevien kertojen toimintoihin sekä ohjaukseen. Tarpeen vaatiessa muutimme ohjaustyyliä ja sovelsimme tulevien toimintakertojen harjoituksia ryhmälle sopivammaksi. Esimerkiksi Tynkäkujan ryhmän kanssa huomasimme että tempon vaihtelut toiminnassa olivat tarpeen, jotta ryhmä saatiin keskittymään paremmin jokaiseen harjoitukseen. Syksyllä käytössä olleet hymynaama-lomakkeet täyttyivät aina tyytyväisistä arvioista. Varmasti ainakin osan ryhmäläisistä oli vaikea ymmärtää lomakkeen ideaa. Keväällä jätimmekin lomakkeen pois ja päätimme panostaa enemmän loppukeskusteluun. Tällöin pystyimme helpommin esittämään lisäkysymyksiä ja saimme laajemman sekä paremman kuvan ryhmäläisten mielipiteistä sekä toiveista.

Keväällä halusimme ryhmäläisiltä tietää tarkemmin mistä he pitivät erityisesti ja minkä takia. Joskus huomasimme että ryhmäläinen ei selvästi pitänyt jostain toiminnasta, mutta ei tahtonut kertoa todellista mielipidettään, ettei pahoittaisi meidän mielitämme. Painotimme ryhmäläisille usein oman mielipiteen ilmaisun tärkeyttä, koska tahdoimme tietää ryhmäläisten mielipiteet myös epämieluisista ja tylsistä toiminnoista. Kerroimme että toiminnan sisältöön pystyy vaikuttamaan omilla mielipiteillään. Usein hankaliksi ja epämieluisiksi toiminnoiksi koettiin erilaiset vapaa-aiheiset mielikuvitusta ja oman kehon improvisoivaa käyttöä vaativat toiminnot. Tällaisissa tilanteissa erityisesti valinnan tekeminen aiheutti ongelmia, koska he odottivat ohjaajien tekemän päätökset heidän puolestaan. Huomasimme että oli tärkeää rohkaista ryhmäläisiä omiin ratkaisuihin sekä motivoida heitä kokeilemaan uusia asioita. Kannustavan ja positiivisen palautteen antaminen rohkaisi ryhmäläisiä kokeilemaan uusia asioita sekä yrittämään uudelleen vaikeissa tilanteissa. Pääosin ryhmäläiset olivat tyytyväisiä toimintaan ja kyselivät innokkaasti jo seuraavan kerran sisällöstä. Ryhmäläiset saivat myös joka kerralla kertoa omia toivomuksiaan toimintakertojen sisällöistä.

Kahden hyvin erilaisen toimintaryhmän ohjaaminen nosti esille erilaisia tärkeitä havaintoja. Mielestämme kahden tunnin pituinen toimintakerta oli Tyrnin iäkkäille ryhmäläisille liian pitkä. Heillä alkoi keskittyminen herpaantua ja osa heistä selvästi

väsyi ennen toimintakerran päättymistä. Varsinkin liikunnalliset tehtävät tehtiin helpottamalla esimerkiksi lyhentämällä ja keventämällä toimintoja. Vaikka huomioimme toimintakyvyn jo toimintakertojen suunnittelussa, oli kaksi tuntia silti liian pitkä tyrniläisille. Tynkäkujan ryhmälle kaksi tuntia oli riittävän pituinen. Kahden tunnin aikana ehdimme käymään läpi hyvinkin monipuolisia harjoitteita kokonaisuudessaan sekä aikaa jäi riittävästi myös keskusteluun. Keskusteleminen ja omien mielipiteiden kertominen oli molemmille ryhmille tärkeä ja erittäin pidetty osa viriketoimintaa. Erilaiset keskustelu- ja tutustumisaiheiset leikit olivat lähes aina toimintakertojen suositumpia toimintoja.

Opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet toteutuivat mielestämme hyvin. Viriketointa jatkuu myös tulevaisuudessa Soteekin toimesta. Saimme paljon arvokkaita kokemuksia niin viriketoiminnan kehittämisestä, suunnittelusta kuin ohjaamisestakin. Nämä kokemukset ovat hyödyllisiä tulevassa työelämässä.



## LÄHTEET

- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Helsinki: Kuntokallio.
- Autio & Kaski. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Hintsala, S. 1997. Tuettua vuorovaikutusta. Selkoryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto & Vanhustyön keskusliitto.
- Ilosofia Oy www-sivut. <http://www.ilosofia.fi> Käytetty viriketoiminnassa.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY.
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi.
- Koivula, K. 1993. Tuttavaksi tulemme: ryhmän ohjaajan käsikirja. Forssa: Programmes Kirsti Koivula.
- Koivula, K. 2002. Myötätuulta tupaan: ohjaajan kirja. Matku: Programmes Kirsti Koivula.
- Koivula, K. 2005. Pirtin puolelle: ikäihmisten virikekirja. Matku: Programmes Kirsti Koivula.
- Koivula, K. 2007. Läsnaolon lämmössä: erityisryhmien ohjaajan virikekirja. Forssa: Programmes KK.
- Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 202-2011.
- Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus. Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Launonen, K. 2011. Oikeus kommunikointiin. Papunet. 5.9.2011. Viitattu 15.9.2011. <http://papunet.net>
- Lehtinen, U. & Pirttimaa, R. 1993. Aikuiskasvatuksen suunnitelma NOVA: normalisaatio, osallistuminen, vuorovaikutus, aikuisuus. Jyväskylä: Kasvatustieteiden tutkimuslaitos.
- Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liikunta ja nuorisotoimi Porissa. 2011. Viitattu 10.10.2011.

Matero, M. 2004. Kehitysvammaisuus. Teoksessa M. Malm, M. Matero, M. Repo & E-L. Talvela. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY. 165-196.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.

Papunet www-sivut. Viitattu 15.9.2011. <http://papunet.net>

Pesäpuu Ry www-sivut. Viitattu: 8.9.2011. <http://www.pesapuu.fi>

Porin seudun kansalaisopisto www-sivut. Viitattu: 10.10.2011.  
<http://www.pori.fi/kansalaisopisto>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu: 29.8.2011.  
<http://www.samk.fi>

Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2011. Toimintakyvyn näkökulma. Vernerinet.net. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. 27.4.2011. Viitattu 15.9.2011. <http://verneri.net>

Setälä, A. & Tupala, R. 2009. Säpinää sisällä – pelilaukkukoulutus kehitysvammaisten aikuisten asuntoloiden työntekijöille. Satakunnan ammattikorkeakoulu: opinnäytetyö.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## Tervehdys Porin Soteekista!

Olemme sosionomiopiskelijoita Satakunnan ammattikorkeakoulusta Porin yksiköstä. Erikoistumme erityiskasvatukseen ja vammaisryhmien ohjaukseen. Suunnittelemme Soteekkiin palvelupakettia, jonka kohderyhmänä olisivat kehitysvammaisten asuntolat. Palvelupaketti pitäisi sisällään ohjattuja viriketuokiota/-iltapäiviä. Kesto olisi noin 1-3 tuntia kerrallaan. Kertojen määrä sovitaan yhdessä palvelua vastaanottavan asuntolan kanssa.

Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden palvelukeskus, joka tarjoaa laadukkaita palveluja yrityksille, yhteisöille ja yksityisille asiakkaille opiskelijatyönä opettajan ohjauksessa. Palvelutoiminnasta peritään pieni rahallinen korvaus. Soteekissa toimii sosionomiopiskelijoiden lisäksi sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- ja fysioterapeuttiopiskelijoita. Soteekki mahdollistaa opiskelijoille yrittäjämäisen ja moniammatillisen työtavan oppimisen. Soteekki tuottaa asiakkaan toiveiden mukaista, räätälöityä palvelutoimintaa. Uusia palveluja kehitetään jatkuvasti yhteistyössä alueen eri toimijoiden kanssa.

Lisätietoa Soteekista ja suunnittelemastamme palvelupaketista saatte:

Internet-sivuilta <http://www.samk.fi/soteekki>

Sosiaalialan soteekktivastaavalta Matti Virtalaiselta (Lehtori) puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Sosionomiopiskelija puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Tiedustelemme teiltä nyt millaista viriketoimintaa te mahdollisesti olisitte valmiita vastaanottamaan. Ympyröikää teitä kiinnostavat viriketoiminnat.

- Musiikkikerho (esim. karaokea tai yhteislaulua)
- Hemmottelutuokio (esim. hierontaa tai rentoutusta)
- Kädentaidot (esim. askartelua tai kuvataidetta)
- Ulkoilu/retki (esim. yhteislenkki lähiympäristöön)
- Jotain muuta, mitä?

---

Olkaa hyvä ja palauttakaa vastauksenne palautuskuoressa 3.9.2010 mennessä.

Kiitos jo etukäteen vastauksistanne!

## LIITE 2

Katja Kalliomäki

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Osoite

Sähköposti

Puhelinnumero

10.3.2011

Laura Lakso

Sähköposti

Puhelinnumero

Perusturva/Vammaispalvelutoimisto

Viljanen Jarmo

Osoite

### TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Opiskelemme Porissa Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaalia (sosionomi AMK) erikoistumme erityiskasvatukseen ja vammaisryhmien ohjaukseen.

Opintoihimme sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Suunnittelemme ja toteutamme Soteekin puitteissa pilottihankkeena viriketoimintapakettia Porin kaupungin kehitysvammaisten asuntoloiden asukkaille. Soteekki on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan palvelukeskus, joka tarjoaa sosiaali- ja terveysalan palveluita opiskelijatyönä. Pilottihankkeessa on mukana Tynkäkujan ja Tyrnin asuntoloiden asiakkaat. Tarjoamme molemmille asuntoloille kymmenen erisisältöistä toimintakertaa. Kerrat toteutetaan kahdessa eri osassa (syksyllä 2010 ja keväällä 2011).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Tutkimusmenetelmänä käytämme muun muassa osallistuvaa havainnointia ja teemahaastattelua. Toimintakertojen aikana painotamme osallisuutta, ryhmäytymistä ja elämyksellisyyttä. Opinnäytetyössä kuvaamme palvelupakettiprojektin kehittämistä ja toteutusta.

Pyydämme kohteliaimmin kirjallista lupaa opinnäytetyön tekemiseen. Valmistumisajankohtamme on loppusyksy 2011. Meiltä on mahdollisuus tarvittaessa saada lisätietoa projektista ja sen etenemisestä.

Ystävällisin terveisin

Katja Kalliomäki ja Laura Lakso

**PORIN KAUPUNKI**

Perusturva / Sosiaali- ja perhepalvelut

Sosiaali- ja perhepalveluiden johtaja

Tutkimuslupa

Päätöspöytäkirja  
§ 26/2011Päätöspvm  
19.4.2011

**ASIA:** TUTKIMUSLUPA  
KALLIOMÄKI KATJA JA LAKSO LAURA

**ESITYS:** Tutkimuslupa sosionomi (amk) opinnäytetyön tekemiseen. Tutkimuksen tavoitteena on suunnitella Porin kehitysvammaisten asuntoloiden asukkaille viriketoimintapaketti, jota Porin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Soteekki tulee käyttämään. Pilotitihankkeessa ovat mukana Tynkäkujan ja Tyrnin asuntoloiden asukkaat.

**PÄÄTÖS:** Hyväksyn tutkimuslupan anomuksen mukaisesti, edellyttäen että tutkimusaineiston käsittelyssä noudatetaan salassapitosäädöksiä.

**ALLEKIRJOITUS:**Jarmo Viljanen  
Sosiaali- ja perhepalveluiden johtajaPORIN KAUPUNKI  
Perusturvakeskus

**TIEDOKSI:** Katja Kalliomäki, Laura Lakso, Asuntolat Tynkäkuja ja Tyrni

**LIITE:** Oikaisuvaatimusohje

## LIITE 4

## Valokuvauslupa

Otamme kerhon aikana valokuvia, joita saatamme käyttää opinnäytetyömme raportointiseminaarissa ja kirjallisessa raportissa.

Allekirjoittamalla tämän valokuvauslupa-anomuksen annan lupani kuvien käyttämiseen opinnäytetyön raportointiseminaarissa ja kirjallisessa raportissa.

---

Allekirjoitus

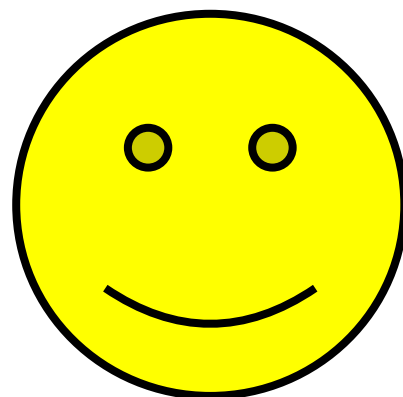
---

Nimen selvennös

Paikka \_\_\_\_\_

Aika \_\_\_\_\_

## Hymynaama-arviointi



## LIITE 6

## VIRIKETOIMINTAKERRAT

SYKSY 2010

TYNKÄKUJA

<b>1. Toimintakerta: liikunta ja tutustuminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tar- koitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Tilojen ja ohjaajien esittely	-	10
Lankakerä	Tutustuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 23	lankakerä	10
Utelias noppa	Tutustuminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 59	noppa, kysymykset	20
Häntäpallot	Lämmittely / lii- kunta	a. pois omalta puolelta b. polttopallo	häntäpallot	10
Ryhmähippa pepulla liikkuen	Liikunta	Liikutaan pepuilla ja hippa yrittää saada muut kiinni. Peli loppuu kun kaikki on saatu kiinni ja kaikki ovat hippoja.	-	10
Parin etsiminen	Ryhmäytyminen	Jaetaan kortit, jossa eläinten kuvat. Eläintä ääntele- mällä pitää löytää ryhmäläinen, joka on saanut sa- man eläinkortin.	eläinkortit	5



Säpinää sisällä -kassi	Liikunta ja erilaisten lajien ko-keileminen	Aluksi esitellään kaikki pisteet. Tämän jälkeen niitä kierretään pareittain.  -boccia -puhallustikka -keilaus/2 erilaista rataa -sisäcurling -vatsalaudat/2 erilaista rataa	Säpinää sisällä –kassin sisältö	30
Tuntoaistiharjoite pareittain	Aistikokemukset	Valmiit kuvat, joista piirretään parin selkään. Toinen yrittää arvata mitä selkään piirretään.	kuviot	10
Rentoutus	Rentoutuminen	Mattojen päälle makaamaan ja musiikkia.	matot, musiikki	5
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	10

<b>2. Toimintakerta: retki ja ulkoilu</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoi- tus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran lyhyt esittely	-	5
Alkuvenyttely ja sauvakävelyn perusteet	Lämmittely	Fysioterapeuttiopiskelija vetää alkulämmittelyn ja kertoo sauvakävelyn perusteet.	kävelysauvat	10
Sauvakävelylenkki	Liikunta	Fysioterapeuttiopiskelijan vetämä lenkki	kävelysauvat	20
Loppuvenyttely	Venyttely	Fysioterapeuttiopiskelija vetää	kävelysauvat	5
Eväiden syönti	Yhdessäolo	Syödään eväät ja keskustellaan	-	15
Siirtyminen luokkaan				
Laluvisailu	Musiikki	Ohjaaja aloittaa, miten jatkuu? Sanalliset vihjeet, ryhmäläiset miettivät ryhmässä mikä kappale.	Laulujen sanat	15
Siirtyminen saliin				
Solmu	Yhdessäolo	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 149	-	5
Palloformula	Liikunta/yhdessäolo	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 149	pallot	5
Pidä pallo/pallot ilmas- sa	Liikunta/yhdessäolo	Käsiä ja jalkoja käyttäen. Pelkät kädet. Pelkät jalat.	pallot	10

		Ryhmissä.		
Haluan toivottaa muille	Yhdessäolo	Jokainen keksii oman toivotuksensa muille ryhmäläisille.	-	10
Noppavenyttely	Rentoutus	Nopan silmäluvun verran venyttelyliikettä, jokainen ryhmäläinen keksii oman liikkeen.	noppa	5
Silityspiiri	Rentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 140	-	5
Jännitys & rentoutus	Loppurentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 141	matot	5
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	5

<b>HUOM! Säävaraus. Ohjelma sään ollessa huono.</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran lyhyt esittely.	-	10
Keppijumppa	Liikunta	Fysioterapeuttiopiskelija vetää.	kepit	15
Lauluvisailu	Musiikki	Ohjaaja aloittaa, miten jatkuu? Sanalliset vihjeet, ryhmäläiset miettivät ryhmissä mikä kappale.	laulujen sanat	15
Jatka ja lisää liikettä		Muunneltuna. Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 23	-	10

Solmu		Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 149	-	10
Palloformula		Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 149	pallot	10
Pidä pallo/pallot ilmassa	Liikunta/yhdessäolo	Käsiä ja jalkoja käyttäen. Pelkät kädet. Pelkät jalat. Ryhmissä.	pallot	10
Haluan toivottaa muille	Yhdessäolo	Jokainen keksii oman toivotuksensa muille ryhmäläisille.	-	10
Noppavenyttely	Rentoutus	Nopan silmäluvun verran venyttelyliikettä, jokainen ryhmäläinen keksii oman liikkeen.	iso pehmonoppa	10
Silityspiiri	Rentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 140	matot	5
Jännitys & rentoutus	Loppurentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 141	matot	5
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	10

<b>3. Toimintakerta: Kuvataide</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti, luokkatilan esittely.	-	10
Värentoutus	Rentoutuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 142	-	10
Värivisa	Visailu	Väreihin liittyviä kysymyksiä.	kysymykset	10
Musiikkimaalaus	Kuvataide	Mukaillen: Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 114  1. Käytä omaa lempiväriä / tehdään vesiväreillä 2. Pelkät vesivärit ja vuorenpeikot musiikki 3. Öljyväriliidut 4. Vesivärit ja liidut ja töpöttimet	vesivärit  öljyväriliidut  paperit	80
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	10

<b>4. Toimintakerta: Aistikokemukset ja muisteleminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tar- koitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran lyhyt esittely.	-	5
Pussin salaisuus	Aisti	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 71	pussi esineet pussiin	10
Vuosijumppa	Liikunta	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 112	-	10
Numeroiden jako				10
Yhdistä oikein	muistelu	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 39	esineparit	10
Ketä pyydät avuksi?	muistelu	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 38		5
KIM-leikki	muistelu	Airila, A. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. s. 51	esineet	10
Sananlaskut	muistelu	Muistellaan ja mietitään erilaisia sananlaskuja ja niiden tarkoituksia.	sananlaskut	10
Aistipiiri	aistit	Erilaisia mausteita kierrätetään ringissä ja yritetään tunnistaa. Mietitään niiden käyttötarkoitusta.	mausteet	10
Vanhoja esineitä, asioi- ta	muistelu	PowerPoint-esitys vanhoista asioista. Tunnista!	PowerPoint-esitys	10
Maalausjumppa	liikunta	Huiveilla maalataan tarinan mukaan. (LIITE 8)	huivit	5

Piirretään selkään kuvioita	aisti	Pareittain, toinen piirtää selkään kuvion ja toinen yrittää toistaa kuvion paperille piirtämällä.	paperia kynää kuviot	10
Pallorentoutus	Loppurentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 140	pallot	10
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	5

<b>5. Toimintakerta: rentoutuminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran lyhyt esittely.	-	5
Zumba	Liikunta	Soteekista opiskelija pitämään Zumbaa (ryhmäläisten toive).	musiikki	30
Venyttely	Rentoutuminen	Zumban lopuksi venytellään.	matot	5
Ostoskori	Muistin aktivointi ja keskittyminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 61	paperia kynää tarina	10
Mitä tulee mieleen?	Ryhmätyö	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 35	-	5
Miten tilanteessa toimitaan?	Vuorovaikutus	Erilaisia arkipäivän tilanteita. Mietitään mitä tulisi sanoa ja miten käyttäytyä.	tilanteet	10
Olet tähti	Askartelu	Tehdään kultaiset tähdet kartongista.	kartonki sakset kyniä	10
Hyviä asioita	Toisen huomioonottaminen	Mietitään jokaisesta ryhmäläisestä hyviä ominaisuuksia. Aluksi kahdessa ryhmässä ja sitten yhdessä koko ryhmän kanssa. Hyvät asiat kirjoitetaan	-	15



		tähtiin.		
Tarinarentoutus	Loppurentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 142-143	tarina matot	15
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	15

## Tyrnin toimintakerrat

<b>1. Toimintakerta: liikunta ja tutustuminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Toiminnan ja ohjaajien esittelyä.	-	10
Lankakerä	Tutustuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 23	lankakerä	15
Mielikuvitusjumppa	Liikunta	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 119		10
Utelias noppa	Tutustuminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 59	noppa kysymykset	15
Pidä ilmapallo ilmassa	Liikunta ja verryttely	Istutaan ringissä ja yritetään pitää palloa ilmassa. Käsien ja jalojen; pelkillä käsillä; kaksi palloa käsin ja jalojen.	ilmapallot	10
Palloformula		Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 149	pallot	10
Noppavenyttely	Venyttely	Nopan silmäluvun verran venyttelyliikettä, jokaisen ryhmäläinen keksii oman liikkeen.	iso pehmonoppa	10
Siirrytään olohuoneeseen				5
Musiikkivisailu	musiikki ja muistelu	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 135	musiikin sanoja	15
Sade- ja silitysrentoutus	Loppurentoutuminen	Mukaillen: Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s.	musiikki	10

		140-141		
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.		10

<b>2. Toimintakerta: kuvataide</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran lyhyt esittely.	-	10
Värentoutus	Rentoutuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 142	tarina	10
Värivisa	Muisteleminen	Erilaisia väreihin liittyviä kysymyksiä.	kysymykset	15
Maalausjumppa	Liikunta	Jumpataan huivien kanssa tarinan ohjeiden mukaan. (LIITE 8)	huivit	10
Musiikkimaalaus	Kuvataide	Mukaillen: Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 114 1. lempivärillä maalaaminen 2. liidut 3. vesiväri ja töpöttäminen	vesivärit liidut paperit töpöttimet	55
Jännitys & rentoutus	Loppurentoutuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 141	ohjeet	10
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	10

<b>3. Toimintakerta: retki</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Tonttunäyttely	Retkeily ja osallisuus	Lähdetään tutustumaan Satakunnan museon Tonttunäyttelyyn. Kierretään mahdollisuuksien mukaan myös perusnäyttelyssä.	invataksi ryhmäläisille	koko kerhokertata

<b>4. Toimintakerta: Aistikokemukset ja muisteleminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoi- tus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisällön esittely	-	5
Pussin kierrätys	Aisti	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 71	pussi esineet pussiin	10
Kuva-KIM	Muistelu	Viiden kuvan nippu kiertää kaikilla. Kun kaikki olivat nähneet kuvat, yritettiin muistaa mitä ne olivat.	kuvia	10
Vuosijumppa	Liikunta	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 112	tarina	10
Yhdistä oikein	Muistelu	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 39	esineparit	10
Ketä pyydät avuksi?	Muistelu	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 38	-	5
KIM-leikki	Muistelu	Airila, A. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. s. 51	esineet	10
Sananlaskut	Muistelu	Muistellaan ja mietitään erilaisia sananlaskuja ja niiden tarkoituksia.	sananlaskut	10
Aistipiiri	Aistit	Erilaisia mausteita kierrätetään ringissä ja yritetään tunnistaa. Mietitään niiden käyttötarkoitusta.	mausteet	10
Vanhoja esineitä yms	Muistelu	PowerPoint-esitys vanhoista asioista. Tunnista!	PowerPoint-esitys	10

Olet tähti	Askartelu	Tehdään kultaiset tähdet.	kartonki sakset	10
Hyviä asioita muista	Muiden huomioon- ottaminen	Mietitään jokaisesta ryhmäläisestä hyviä ominai- suuksia. Aluksi kahdessa ryhmässä ja sitten yhdes- sä koko ryhmän kanssa. Hyvät asiat kirjoitetaan tähtiin.	-	10
Tarinarentoutus	Loppurentoutus	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 142	musiikki	5
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	5

<b>5. Toimintakerta: rentoutuminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tar- koitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	10
Joulukuusi	Askartelu	Muunnellen. Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 23	kartonki sakset	15
Muistipelejä	Muistelu	Erilaisten muistipelien pelaamista.	pelit	20
Mitä ihmettä tapahtuu?	Muistelu	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 80	-	15
Mikä eläin?	Muistelu	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 81	-	10
Yhteislaulantaa ja käsihierontaa	Musiikki ja rentoutuminen	Lauletaan yhdessä lauluja ja samalla ohjaajat kiertävät hieromassa ryhmäläisten käsiä.	käsirasva	30
Pallorentoutus	Loppurentoutus	Pallohieronta.	rentoutuspallot	20
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	10



KEVÄT 2011

Tynkäkuja

<b>1. Toimintakerta: liikunta ja yhdessäolo</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	10
Pallokoulussa	Tutustuminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 52	pallo	10
Siivouspäivä	Liikunta/mielikuvitus	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 119	-	5
Keilaus	Liikunta	4 erilaista keilarataa, pareittain keilataan Porukka kahteen osaan, jokainen kaataa omaa keilaa rivistä. Lopuksi joukkueessa yritetään oman väen keilat kaataa mahd. äkkiä.	keilat erilaisia palloja	20
Minä pidän ja tykkään	Tutustuminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 104	lattiamerkit	15
Lentokalaverkko	Tutustuminen	Koivula, K. Myötätuulta tupaan. s. 49	pallot lankakerä	15
Ennustajaeukko	Yhdessäolo	Koivula, K. Myötätuulta tupaan. s. 28	ennustajaeukkokortit	10
Ystävänpulla	Loppurentoutus	Koivula, K. Myötätuulta tupaan. s. 52	matot	10

Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	15
------------	------------	--	---	----

<b>2. Toimintakerta: kuvataide ja kädentaidot</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	10
Etsi lehdestä kuva	Kuvataide	Joka muistuttaa omaa mielialaa	sanomalehtiä	10
Etsi lehdestä kuva	Kuvataide	Josta tulee mieleen kevät	sanomalehtiä	5
Kollaasipohjan tekeminen	Kuvataide	Isolle pahville revitään silkkipapereita.		10
Ketä valitsemani kuva muistuttaa?	Huomioonottaminen	Lehdestä leikatuista kuvista etsitään kaveria muistuttava kuva. Kaverin luonnetta, mistä kaveri pitää tms.	sanomalehtiä	10
Etsi lehdestä kuva	Kuvataide	Josta tulee mieleen koti.	sanomalehtiä	5
Bingo	Yhdessäolo	Kuvabingoa	bingopohjat kyniä	10
Etsi lehdestä kuva	Kuvataide	Josta tulee mieleen Porin kaupunki	sanomalehtiä	5
Kollaasivisailu	Muisteleminen	Pätkiä/osia elokuvista, maalauksista, näyttelijöistä. Tunnista!	visailu	10
Etsi lehdestä kuva	Kuvataide	Josta haaveilet	sanomalehtiä	5

Etsi lehdestä kuva	Kuvataide	Jonka tahtoisit antaa tärkeälle ihmiselle	sanomalehtiä	5
Kollaasin kokoaminen	Kuvataide	Liimataan kuvat kollaasiin, saa etsiä lisää kuvia jos haluaa.	sanomalehtiä	10
Kollaasin esittely	Kuvataide	Jokainen esittelee kollaasinsa.	-	5
Rannalla	Loppurentoutus	Muunnellen. Ilosafia OY. <a href="http://www.ilosafia.fi/">http://www.ilosafia.fi/</a>	tarina	5
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	10

<b>3. Toimintakerta: rentoutuminen ja hemmottelu</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisällön lyhyt esittely.	-	5
Lämmittelypeli	Liikunta	Fysioterapeuttiopiskelija vetää	-	60
Venyttelyn perusteita	Rentoutuminen	Pareittain venyttelyä, fysioterapeuttiopiskelija	-	
Hierontaa	Rentoutuminen	Pareittain, fysioterapeuttiopiskelija	-	
Hypertietovisa	Yhdessäolo	Kahdessa ryhmässä tietovisa, joka koostuu erilaisista sananlaskuista, kysymyksistä, lauluista, elokuvista yms.	-visailu -vastauskaavake	50
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	5

<b>4. Toimintakerta: retki ja ulkoilu - Kirjurinluoto</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisällön lyhyt esittely	-	10
Sauvakävelyä	Liikunta	Lämmittelyä, kävelyn perusteet, kävelylenkki – fysioterapeuttiopiskelija pitää	-sauvat	90
Erilaista toimintaa sauvoilla	Liikunta	fysioterapeuttiopiskelija	-sauvat	
Venyttely sauvoilla	Rentoutuminen	fysioterapeuttiopiskelija	-sauvat	
Eväiden syöti ja loppupiiri	Yhdessäolo	Eväiden syöti ja samalla kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	20

<b>5. Toimintakerta: aistikokemukset ja muisteleminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	5
Alkurentoutus	Rentoutuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 142	tarina matot	10
Matolta ylös jumpaten	Liikunta	a. ensin heilutellaan sormia (yksitellen) b. ranteiden pyörittely c. käsien pyörittely (molempiin suuntiin) d. hartiat ympäri e. jalkojen nosteleminen (koukkuun ja suoraksi) f. nilkkojen pyörittäminen g. istumaan h. niskojen venyttäminen i. kylkien venyttäminen j. nousta ylös k. koko vartalon ravisteleminen	matot	5
Kasvokuvat	Tunteet	-mitä tunnetta kasvokuva ilmaisee -jaetaan kasvokuvat: mikä tunne tai tapahtuma	erilaisia kasvokuvia	15
Kuka hän on?	Muisteleminen	Julkisuuden henkilöiden kuvia, osa kuvasta puuttuu tai ylösalaisin tms. Tunnista!	PowerPoint-esitys	25
Mikä ääni?	Muisteleminen	Erilaisia ääniä. <a href="http://papunet.net">http://papunet.net</a>	äänet	10
Nallekortit	Tunteet	-mikä muistuttaa minua	Nallekortit	15

		-mikä muistuttaa kaveria -erilaisia tilanteita		
Silityspiiri	Loppurentoutuminen	-kahdessa ryhmässä, toiset aluksi hierovat ja vaihto	-	10
Loppukahvittelu ja loppupiiri	Purkaminen ja yhdessäolo	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet. Toiveita tuleville kerhokerroille, jos löytyisi uudet vetäjät. Kahvitellaan.	kahvit keksit	30



## TYRNIN TOIMINTAKERRAT

<b>1. Toimintakerta: yhdessäolo</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	10
Pallokoulussa	Tutustuminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 52	pallo	10
Siivouspäivä	Liikunta	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 119	-	5
Mummon ja papan kalakaverina	muisteleminen	Koivula, K. Pirtin puolelle. s. 71	tarina	15
Keilaus	Liikunta	3 erilaista keilarataa, keilaus myös istualtaan	keilat pallot	20
Minä pidän ja tykkään	Tutustuminen	Koivula, K. Läsnaolon lämmössä. s. 104	-	10
Luontovisailua	Muisteleminen	Luontoon liittyviä kysymyksiä.	kysely	10
Ennustajaeukko	Yhdessäolo	Koivula, K. Myötätuulta tupaan. s. 28	ennustajaeukkokortit	10
Kolmen puun kisa	Yhdessäolo	Koivula, K. Myötätuulta tupaan. s. 23	-	10
Rannalla	Loppurentoutus	Muunnellen. Ilosafia OY. <a href="http://www.ilosafia.fi/">http://www.ilosafia.fi/</a>	tarina	10
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	10

<b>2. Toimintakerta: kuvataide ja kädentaidot</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	5
Etsi kuva	Kuvataide	Josta pidät	sanomalehtiä	5
Kollaasipohjan tekeminen	Kuvataide	Isolle pahville revitään silkkipapereita.		10
Etsi kuva	Kuvataide	Josta tulee mieleen kevät	sanomalehtiä	5
Etsi kuva	Kuvataide	Josta tulee mieleen koti	sanomalehtiä	10
Bingo	Pelaaminen	Kuvabingo	bingopohja kyniä	20
Musiikkimaalaus ja esittely	Kuvataide	Keväinen musiikki	paperit vesivärit	20
Kollaasivisailu		Pätkiä/osia elokuvista, maalauksista, näyttelijöistä. Tunnista!	visailu	5
Etsi kuva	Kuvataide	Joka saa iloiseksi	sanomalehtiä	5
Kollaasin kokoaminen ja esittely	Kuvataide	Liimataan kuvat kollaasiin, saa etsiä lisää kuvia jos haluaa.	sanomalehtiä	15
Silityspiiri	Loppurentoutuminen	Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 140	-	10

Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	10
------------	------------	--	---	----

<b>3. Toimintakerta: rentoutuminen ja hemmottelu</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	10
Tuolijumppa ja – venyttely	Liikunta	Fysioterapeutti	-	30
Hypertietovisa	Yhdessäolo	Kahdessa ryhmässä tietovisa, joka koostuu erilaisista sananlaskuista, kysymyksistä, lauluista, elokuvista...	visailu	30
Yhteislaulua	Musiikki	Laulamista	laulujen sanat	20
Lause loppuun	Muisteleminen	Koivula, K. Myötätuulta tupaan. s. 36	-	10
Pallorentoutus	Loppurentoutuminen	Palloilla hierotaan	pallot	10
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.	-	10

<b>4. Toimintakerta: aistikokemukset ja muisteleminen</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	5
Alkurentoutus	Rentoutuminen	Musiikin kuuntelua ja rauhoittuminen	musiikki	10
Alkujumppa	Liikunta	a. ensin heilutellaan sormia (yksitellen), kämmen nyrkkiin/auki b. ranteiden pyörittely c. käsien heiluttelu d. jalkojen nosteleminen (koukkuun ja suoraksi) e. nilkkojen pyörittäminen f. selän pyöristys g. koko vartalon ravisteleva	musiikki	10
Vanhankansan enteitä	Muisteleminen	Koivula, K. Pirtin puolelle. s. 48	-	10
Miten laulu jatkuu?	Muisteleminen	Koivula, K. Pirtin puolelle. s. 29	-	10
Liikeharjoituksia	Koordinaatioharjoitus	a. käsien pyöritys b. hartioiden pyöritys c. vastakkainen käsi ja jalka d. kyljen venytys e. niskan venytys	-	10
Siirrytään sohville istumaan				
Mikä ääni?	Muisteleminen	Tunnistetaan erilaisia ääniä. <a href="http://papunet.net">http://papunet.net</a>	äännet	10
Kasvokuvat	Tunteiden tunnistaminen	Erilaisten tunteiden läpikäyntiä.	kasvokuvia	10

	minen			
Kuka henkilö?	Muisteleminen	Tunnista henkilö! Kuvista puuttuu paloja yms.	PowerPoint-esitys	10
Nallekortit	Tunnekortit	-mikä muistuttaa minua -erilaisia tilanteita	Nallekortit	10
Miten lause jatkuu...	Yhdessäolo ja vuoro- vaikutus	Koivula, K. Myöätuulta tupaan. s. 36	-	10
KIM-leikki	Muisteleminen	Airila, A. Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijälle. s. 51	tavarat	10
Silityspiiri	Loppurentoutuminen	Mukaillen. Leskinen, E. Ryhmä toimimaan. s. 140	-	5
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet	-	5

<b>5. Toimintakerta: retki ja ulkoilu</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Lähtö Kirjurinluotoon	Aloittaminen	Taksilla Kirjurinluotoon.	-	15
Kahvittelua	Yhdessäolo	Kahvitellaan ja keskustellaan rauhassa.	-kahvit -pullat/keksit	20
Luontovisailua	Muisteleminen	Luontoon liittyviä kysymyksiä.	-visailu	10
Hernepusien heittoa	Liikunta	Heitetään hernepusseja hulahula-vanteeseen.	-hernepussit -vanteet	10
Boccia	Liikunta	Boccian pelaamista.	-boccia	10
Kroketti	Liikunta	Kroketin pelaamista.	-kroketti	10
Kävelyä	Liikunta	Pieni kävelylenkki Kirjurissa.	-	15
Yhteislaulua	Musiikki	Laulellaan yhdessä	-laulujen sanat	10
Lähtö asuntolaan	Lopetus	Ryhmäläiset taksilla takaisin asuntolaan.	-	15

<b>5. Toimintakerta: retki ja ulkoilu. VARAOHJELMA</b>				
<b>Harjoitus</b>	<b>Toiminnan tarkoitus</b>	<b>Toiminta</b>	<b>Välineet</b>	<b>Kesto (min)</b>
Alkupiiri	Aloittaminen	Kerran sisältö lyhyesti.	-	10

Kahvittelua	Yhdessäolo	Kahvitellaan ja keskustellaan.	-kahvit -pullat	20
Jumppa	Liikunta	Helppoa jumppaa.	musiikki	10
Herne pussien heittoa	Liikunta			20
Keilaus	Liikunta			
Botangue	Liikunta			
Boccia	Liikunta			
Luontovisailu	Muisteleminen			10
Levyraati	Musiikki			20
Mistä laulusta löytyy?		Koivula, K. Tuttavaksi tulemme. s. 52		10
Loppurentoutus				10
Loppupiiri	Purkaminen	Kerran sisällön läpikäyminen ja palautteet.		10



## **Viriketoiminnan ohjaajan muistilista**

- Toiminnan tila turvallinen sekä rauhallinen ja vähän ylimääräisiä, häiritseviä virikkeitä ympärillä
- Huomioi keskittyminen: paikkamerkit, väreillä huomio haetaan, jaetut ryhmät, selkeät säännöt, ryhmän tulisi virittäytyä tehtävään, esim. musiikin avulla.
- Ohjaamisessa anna vain lyhyitä ja selkeitä ohjeita. Yksi ohje kerrallaan. Puhutaan aikuisille.
- Kokeile toiminto/harjoitus itse ensin, jotta osaat sen myös ohjata.
- Toimintojen ja harjoitusten taso ryhmäläisten taitojen ja toiminnan tasoa vastaava.
- Ei pitkiä odotusaikoja. Siirtyminen toiminnosta toiseen selkeästi.
- Varmista kysymällä, että ryhmäläiset ymmärsivät tehtävän luonteen.
- Anna hyvää palautetta tarvittaessa ja kannusta toimintoihin.
- Rytmitä kerran sisältö.

Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille.

## Maalausjumppa

Huivit ovat pensseleitä, joiden avulla maalataan talvinen maisema.

- Maalataan taivas nostamalla ensin oikea käsi ylös ja heiluttamalla kättä oikealta vasemmalle. Tehdään sama vasemmalla kädellä.
- Tämän jälkeen maalataan luminen maa ja lumihankia. Kädet alhaalla oikealta vasemmalle ja ylhäältä alas.
- Pyöritellään hartioita ja ranteita, tehdään lumipalloja. Tehdään isompaa liikettä, jotta saadaan rakennettua lumiukko.
- Maalataan vielä lumisia vuoria.
- Tehdään taivaalle kuu tekemällä pientä pyörittävää liikettä kädellä. Tähdet ”pistellään” taivaalle.
- Voitaisiinko maalaukseen tehdä vielä jotain lisää?
- Nyt maalaus on valmis ja voidaan tehdä pieni kävelyretki sen lumisiin maisemiin. Kävelyä.

## TOIMINTAKUVIA

## MUSIIKKIMAALAU

1. KUUNNELLAAN  
MUSIIKKIA

2. MAALATAAN



RENTOUDUTAAN



HUIVI JUMPPAA